

П. Фергюсон

Шиацу

Пособие по японскому точечному массажу

ПИТЕР

Pamela Ferguson

The Self-Shiatsu Handbook

Photography by Alison Russell

newleaf

П. Фергюсон

Шиацу

Пособие по японскому точечному массажу

Санкт-Петербург

Москва • Харьков • Минск

1997

П. Фергюсон

ШИАЦУ

Пособие по японскому точечному массажу

Серия «Исцели себя сам»

Перевел с английского Д. Рапопорт

Главный редактор	*В. Усманов*
Заведующий редакцией	*П. Алесов*
Редактор	*В. Ромодин*
Художественные редакторы	Я. *Кудряшову* С. *Лебедев*
Художник	*В. Канивец*
Корректор	*С. Доничкина*
Оригинал-макет подготовил	*В. Кучукбаев*

ББК 53.59 УДК 615.82

Фергюсон П.

Ф43 Шиацу (Пособие по японскому точечному массажу). — СПб: Питер Пресс, 1997. — 160 с. — (Серия «Исцели себя сам»).

ISBN 5-88782-176-0

Эта книга — практическое руководство по японскому точечному массажу, успешно применяемому для лечения многих болезней. Прочитав ее, вы научитесь противостоять самым разным недугам, а кроме того, получите уникальную возможность приобщиться к древней японской культуре. Не упустите свой шанс обрести здоровье. Ваш шанс — это шиацу!..

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 5-88782-176-0
ISBN 0-7522-0541-2 (англ.)

Издательство «Питер Пресс».
194044, С.-Петербург, Выборгская наб., 27.
Лицензия ЛР № 063798 от 26 12.94.
Подписано к печати 12.11.96. Формат 84Х 108[1]/з2 Усл. п. л. 8,4.
Доп. тираж 20 000 от 13.03.1997 г.
Заказ № 515.
Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии им Володарского
Лениздата. 191023, С.-Петербург, наб. р. Фонтанки, 57.

Шиацу — искусство исцеления на кончиках пальцев

Древнее восточное искусство шиацу (надавливание подушечками пальцев на отдельные точки тела) издавна использовалось для снятия болевых ощущений и поддержания хорошего самочувствия. Впервые на русском языке предлагается простое и понятное руководство для самолечения по методике шиацу, руководствуясь которым человек сам у себя может снять головную боль, избавиться от ломоты в пояснице, женщина, ждущая ребенка, может улучшить свое самочувствие без всяких таблеток, снадобий и специальных приспособлений. Фотографии и рисунки, приведенные в книге, делают ее настолько ясной и доступной, что даже не имея специальной подготовки в области восточной философии и медицины, вы и члены вашей семьи смело можете следовать советам Памелы Фергюсон. Советам, которые сопровождаются рекомендациями по использованию других средств народной медицины, в частности, лекарственных трав и настоев.

Об авторе

Памела Фергюсон – инструктор по дзен-шиацу, дипломированная Американской ассоциацией восточной терапии и Немецким обществом шиацу. До этого она работала журналистом, является автором шести книг, изданных в США, Великобритании и Канаде. Родилась Памела в мексиканском городе Чихуахуа, а выросла в Южной Африке, в Кейптауне. Несколько лет Памела жила в Лондоне, затем под руководством Паулины Сасаки, Эстер Тернбулл и Охаши она занималась в Нью-Йоркском центре шиацу. После окончания этих курсов Памела впервые в мировой практике начала проводить занятия шиацу в клиниках США и Швейцарии. В настоящее время, совмещая работу инструктором в Академии восточной медицины (г. Остин, штат Техас), Памела каждый год ездит преподавать технику шиацу в центры восточной медицины Германии, Швейцарии и Канады. Памела Фергюсон является членом партии Африканский национальный конгресс и руководителем американской рабочей группы по вопросам рака груди.

Элисон Рассел работает фотографом в Далласе (штат Техас).

Вместо предисловия

Шиацу кардинально изменило мою жизнь и отношение к медицинской практике.

Памелу Фергюсон я знаю уже много лет как прекрасного инструктора, обучающую монреальских психотерапевтов технике шиацу.

Левое полушарие моего головного мозга, ответственное за анализ окружающей действительности, было «вскормлено» на западном образе мышления и декартовском учении, поэтому оно противилось восприятию того, что на мочевой пузырь можно воздействовать через мизинец ноги, а на желудок – через бедро. Однако Памела терпеливо обучала нас принципам работы нервной системы, меридианов, понятиям «йинь» и «йань». Так, она объяснила нам причины возникновения мигреней, поскольку связанный с желчным пузырем меридиан находится, как и некоторые другие каналы, на двойной теменной и затылочной линии.

Сегодня я тоже являюсь квалифицированным преподавателем шиацу, и мне доставляет большую радость показывать своим ученикам и пациентам эти меридианы, чтобы они могли использовать нужные рефлекторные точки для избавления от мучающих их болей и недомоганий. Применение техники шиацу по утрам способствует прибавлению жизненной энергии. Известно, что сидячая работа – например, перед дисплеем компьютера – может привести к появлению боли в области шеи и плеч, однако регулярно воздействуя на определенные точки тела, можно уменьшить напряженное состояние и снять дискомфорт, полностью избавив себя от неприятных ощущений.

Когда я ждала ребенка, я проводила сеансы шиацу каждые две недели. Инструктор предсказал, что у меня будет девочка, так как он почувствовал, что будущий ребенок обладает большой «йинь»-энергией, однако я в это не верила. Согласно данным ультразвукового исследования, проведенного на восемнадцатой неделе беременности, мне предсказывали мальчика. Представьте же мою радость, когда я увидела прекрасную малышку, такую спокойную! Так что иногда самые передовые технологии нуждаются в помощи нашей интуиции!

Я уверена, что шиацу благотворно повлияло на мою тогда еще не родившуюся дочку и на ее иммунную систему. Более того, моя дочь за две недели до родов, произошедших в 1987 году, была еще в ягодичном предлежании. Чтобы она развернулась, я с помощью мужа выполняла упражнения, заключающиеся в движениях рук по часовой стрелке по животу (см. упражнение 4, с. 122) — разворот плода произошел за день до родов. Во время моих продолжительных родов присутствовал инструктор по шиацу, и хотя лечащий врач не отрицал возможность кесарева сечения или медикаментозного воздействия, ни то, ни другое не понадобились. Путем воздействия на соответствующие меридианы и рефлекторные точки мои мышцы в области промежности расслабились, а шейка матки расширилась.

Роды прошли нормально. Сейчас моя дочка просит, чтобы я укладывала ее спать, используя приемы шиацу. Она тоже знает, какие меридианы нужно стимулировать при первых симптомах простуды или гриппа, чтобы не заболеть.

Спасибо Вам, Памела Фергюсон, за то, что, став такой волшебницей, Вы сделались моим Учителем, другом и наперсницей, за те переданные Вами знания, которыми я обогатила свои знания традиционной медицины!

Лиз Сте-Марие, доктор медицины
г. Лонгуэй, провинция Квебек (Канада)

Предисловие

Пособие по овладению техникой шиацу – это практическое руководство для вас, читатели, для ваших близких и друзей.

Эта книга основана на опыте более чем десятилетнего проведения занятий шиацу в Монреале, Нью-Йорке, Далласе, Новом Орлеане, Цюрихе, Базеле, Берне, Винтертуре, Берлине, Гамбурге, Фрайбурге, Дрездене и Кейптауне. Мои ученики принадлежали к различным культурам, но именно поэтому они смогли дать мне ясное понимание того, что боли и недомогания одинаково говорят на самых разных языках. Долгие годы мои ученики и друзья убеждали меня в том, что пришло время обобщить полученный опыт и создать несложное пособие по самостоятельному овладению приемами шиацу, которое они могли бы использовать в работе со своими близкими и, при необходимости, с пациентами. Многих моих учеников не устраивало то, что существующие пособия по шиацу предназначены, в основном, для посещающих полные курсы, и не затрагивают в достаточной степени тех приемов, которые можно было бы использовать самостоятельно для решения возникающих каждый день проблем – таких, как головная боль, затруднения с пищеварением или боли в спине.

Устав от применения различных обезболивающих и вытекающих отсюда побочных эффектов, мои ученики решили овладеть простым, недорогим и здоровым способом снятия и профилактики хронических болей. В беседах на наших занятиях мы пришли не просто к полному взаимопониманию, но и

выработали определенную основу для обмена знаниями и опытом. Кроме того, шиацу ценится за то, что само касание в этой системе носит оттенок участия и сострадания.

Наши занятия создают широкое поле для экспериментов. Мы применяем древнее искусство шиацу для избавления не только от болей и недомоганий, которыми люди страдают с незапамятных времен, но и от тех, что связаны с современным образом жизни — например, «компьютерным стрессом» и страхом перед полетом на самолете.

Кроме того, являясь «разъездным» инструктором, я даю обучающимся знания тех народных методов лечения, которые свойственны их собственной культуре, те способы снятия болей, которые лучше всего применимы в конкретных условиях. Наши дискуссии, я надеюсь, способствовали обогащению древнего ремесла шиацу, внеся в него юмор, любовь и свои «изюминки». В этой книге представлен результат совместной работы. Мы постарались перейти в шиацу от формального сидения на коврике в наш реактивный век.

Необходимо сказать несколько слов о приведенных в книге иллюстрациях и фотографиях. Среди них почти нет изображений моих ног или рук — моделями согласились стать многие мои знакомые и друзья, они принадлежат к разным расам и культурам, возраст этих людей колеблется от шести до восьмидесяти лет. Среди них есть несколько врачей и медицинских сестер, рентгенолог, инженеры, массажисты, художники, инструктор йоги, специалист в области истории искусства, коммерсанты, активисты движения за мир и студенты.

Большинство из этих людей до того, как я начала обучать их шиацу прямо перед объективом фотоаппарата, даже не слышали об этом древнем искусстве. Это было моей идеей — я хотела продемонстрировать вам, что овладеть этими приемами может каждый.

Хотя представленные в этой книге приемы и мини-упражнения не могут заменить полного многочасового курса специалиста по шиацу, они все же, с чем согласились все наши фотомодели, представляют определенную пользу для

обучающихся как простейшая форма шиацу, своего рода «народное средство». Мы предлагаем здесь материал в корне отличающийся от фотоизображений, приводимых в классических учебниках по шиацу, где инструкторы работают со своими учениками или моделями. Мне хотелось отойти от привычных иллюстраций типа «наставник-обучаемый».

Я надеюсь, что в наших фотографиях вы увидите самих себя. Помните, народное шиацу как в зеркале отражает дремлющие в вас способности и возможности. Или, как утверждается в одном высказывании дзен-буддизма, *дзен напоминает взгляд через очки, сидящие у вас на переносице*.

Выражение признательности

Мои изыскания в области искусства исцеления стали возможными благодаря многим людям: наставнице по медитации, покойной Хильде Чарльтон из Нью-Йорка, наставникам по дзен-шиацу – Полин Сасаки, Охаши и Эстер Тернбулл, Тецуро Сайто; Президенту Центра шиацу в Торонто, а также специалистам в области хиропрактики из Нью-Йорка – Линде Ли и Дику Ковалю. Я также благодарна своим монреальским друзьям – Жану Леконту, докторам Раймону Рикару и Сюзанн Рикар, психологам Клодетт Лебланк и Элизабет Райхель, доктору медицины Лиз Сте-Марие – за то, что они помогли мне соединить западную медицину с техникой шиацу. Мои европейские коллеги и друзья – Матиас Вик, доктор медицины Вильфред Раппенеккер, Эрика Брингольд, Эли Манн-Лангхоф, Эдит Шторх и Бернхард Рухла посвятили себя развитию и распространению шиацу как отдельной дисциплины, требующей многих лет изучения. Особая благодарность Бернадетт Виникер, которая, познакомив меня с достижениями западной медицины, составила график занятий и дала возможность провести их в некоторых швейцарских клиниках и которая очень помогла мне в жизни. Спасибо за поддержку швейцарским врачам Идиллио Нозеда и Верене Хаблютцель. Я очень признательна фотографу Элисон Рассел за то, что она

всем сердцем восприняла этот проект, и всем нашим друзьям, согласившимся позировать перед объективом фотокамеры в свое свободное время. Спасибо всем трем редакторам – Сюзанне Уормут из штутгартского издательства «Trias», Ирене Прокоп из нью- йоркского издательства «Berkley Publishing» и Гордону Скотту Вайсу из Лондона, моим литературным агентам Эдди Селману в Нью-Йорке, Рут Вайбель в Цюрихе и Дэвиду Гроссману в Лондоне. И, наконец, я очень благодарна всем своим студентам и пациентам – они всегда будут моими лучшими учителями.

Введение: Что такое шиацу?

Около десяти лет тому назад, когда я заводила речь о шиацу, в ответ часто можно было услышать: «Ши..., как его там – это порода собак?» Теперь же люди кивают головой и говорят: «А, шиацу! Это что-то вроде акупунктуры без иголок, так ведь?»

На японском языке слово шиацу состоит из двух – *ши* (палец) и *ацу* (давление), то есть, буквально говоря, «надавливание пальцем». Однако это название служит для описания нескольких отличных друг от друга врачебных техник, берущих свои корни от древнейших методов китайского семейного целительства. Возникло оно тысячелетия назад, и связано это искусство с надавливанием на определенные точки тела и упражнениями на гибкость, которые получили распространение в Японии вместе с проникновением в эту страну буддизма. Сегодня существуют довольно много разных школ акупунктуры и шиацу (китайская, корейская, японская) и большое число соответствующих методик.

Я прошла детально разработанную школу «дзен-шиа- цу», являющуюся частью искусства шиацу. В нашем столетии «дзен-шиацу» была усовершенствована и расширена.

Помимо изучения системы меридианов (энергетических линий),

рефлекторных точек и областей, мы изучали методы точного подбора необходимых для определенного пациента сочетаний меридианов и рефлекторных точек. Работали мы на основе принципа «пяти элементов», учились сосредоточиваться и концентрировать свое внимание. Подобно любой дисциплине или искусству дзэн, шиацу становится «путеводной нитью», долгой дорогой к постижению самого себя.

Дзен-шиацу продолжает развиваться благодаря выдающимся наставникам – таким, как Полин Сасаки в США, занимающейся собственным направлением – квантовым шиацу, и Тецуро Сайто в Канаде, инженеру по образованию. Последний разработал систему меридианов, объединившую в себе древнюю китайскую систему и японское шиацу двадцатого века.

На занятиях дзен-шиацу мы работаем, в основном, стоя на коврике на коленях в традиционных позах, часто необычных для тех, кто воспитывался в условиях западной культуры. Сутью нашей подготовки и практики являются медитации и специальные упражнения. Многие меня спрашивают, сколько времени нужно на освоение шиацу? Ответ – годы. Получение основных навыков и диплома занимает несколько лет, но это только начало.

Для серьезного ученика большое значение имеют познание дзен-буддизма и его различных проявлений через Задзэн, каллиграфию, чайную церемонию, через знакомство с японской архитектурой чайных домиков и садиками, предназначенными для медитаций, через изучение боевых искусств и т. п. Все это существенно обогащает вдумчивого ученика.

Однако для понимания упрощенных приемов шиацу, приведенных в нашей книге, совершенно не обязательно предпринимать столь глубокие экскурсы.

Помимо преподавания основ шиацу на различных курсах, в школах по китайской медицине и шиацу, я использовала любую возможность поделиться своими знаниями в этой области, чтобы снять с нее покров мистики и познакомить с приемами шиацу сотрудников самых разных организаций и учреждений – больниц, патронажных служб, спортивных залов, женских центров, домов

престарелых, а также групп ВИЧ-инфицированных. Наша импровизированная школа шиацу выросла из школы английского языка для специалистов по ликвидации безграмотности, расположенной недалеко от Кейптауна.

Мне пришлось преподавать в Восточном Берлине еще до того, как пала Берлинская стена, и я находилась там в тот знаменательный день 9 ноября 1989 года, когда в ней открыли проход. Я высоко ценю те политические дискуссии, которые становятся частью наших занятий. Шиацу рассматривается нами как средство практической помощи людям, своего рода якоря, опоры в наше беспокойное время перемен, а не как некое эзотерическое искусство, доступное только мудрецам, живущим в далеких горах Востока.

Поскольку большинство из изучающих шиацу на Западе – это женщины, то приходится выслушивать многочисленные жалобы на «снисходительный» тон существующих учебников и отношение к ученикам (это касается и западной, и восточной медицины), а также на подход к «женским проблемам». Наше решение этих вопросов мы изложим позднее, в разделе «Женский уголок».

Нас вдохновляет то, что каждый год становится все больше желающих освоить шиацу, особенно в Германии. На проводимых мною занятиях мы касаемся таких тонких вопросов, как «мужской цикл» и распознавание ежемесячных подъемов и спадов, происходящих в организме мужчин и их эмоциональной сфере, ведь эти вопросы, похоже, считаются своего рода «табу» для медицинской литературы. На занятиях мужчины много рассказывают о своих цикличных изменениях, причем делятся они своим личным опытом очень поэтично. Для некоторых это становится первой возможностью поведать о тех сложных и смешанных чувствах, которые они испытывали в детстве, о том, на что родители обращают внимание только у девочек.

Эффект подобного «мужского воспитания» проявляется в самых разных областях жизни. Мне не приходилось встречать мужчин, которые сотрудничали бы с фондами по исследованиям рака простаты или яичка, в отличие от того, как мы ведем

кампанию по сокращению заболеваемостью раком груди. Число болеющих раком груди мужчин составляет всего один процент от всех страдающих этим недугом, и, увы, в результате возникает своего рода табу на обсуждение этих вопросов.

Наши занятия помогают снять запреты на обсуждение подобных тем.

Помимо вопросов различия полов, мы обсуждаем также влияние загрязнения окружающей среды, бедности и расизма на здоровье общества. Ведя обсуждение многих непростых тем, мы приоткрываем «окна» на проблемы климакса, рака груди, СПИДа. На занятиях мы стараемся осознать, какую роль шиацу может сыграть в духовном просвещении и исцелении, каким образом оно может дать ощущение спокойствия в нашем тревожном мире.

Практика шиацу

В своем полном виде шиацу представляет собой гармоническое соединение акупунктуры и упражнений на растягивание, которое затрагивает те же точки и ту же систему меридианов, на которые воздействуют и при акупунктуре. В этой системе не применяются иглы, масла или кремы, так как пациент полностью одет. Приемы шиацу обычно замедленные и плавные, но иногда они бывают резкими и быстрыми. Приемы производятся давлением большого пальца руки, ладони или локтя.

Шиацу – это не массаж. Философия шиацу отличается от философии массажа, другими выглядят и касания.

Давайте немного поговорим об истоках возникновения шиацу как средства народной медицины.

Когда люди трут лоб, пытаясь избавиться от головной боли, сжимают переносицу, снимая усталость глаз или потирают руки, испытывая холод, они применяют инстинктивную форму шиацу.

При этом не только стимулируются соответствующие энергетические линии (меридианы) и рефлекторные точки, но человек как бы соприкасается с древнейшими формами профилактики и исцеления недугов.

Выполнение подобных инстинктивных движений должно послужить вам своего рода подсказкой при повторении описанных в нашей книге упражнений и приемов. Чтобы избежать болезненных ощущений и сопротивления организма, существует тонкое искусство мягкого, замедленного прикосновения и давления. Прежде чем начать практиковать приемы шиацу на других, попробуйте применить эти упражнения на себе. Медленно нажмите на нужную точку, сосчитайте до пяти и так же медленно отпустите. Не надо делать типичной ошибки, думая, что для повышения эффективности нужно совершать вращательные движения большим пальцем – этого не требуется. Надо надавить и придержать – будто ненадолго остановить время.

Некоторые предпочитают слабое нажатие, другие – более сильное, глубокое. Скоро вы сами поймете, что вам подходит больше. Шиацу – это спокойная техника самоконцентрации, и чем больше вы будете практиковаться, тем лучше это поймете.

Попробуйте, например, следующее несложное упражнение. Сделайте медленные вдох и выдох. Поднимите руки обращенными друг к другу ладонями. Не торопясь и не соприкасаясь ладонями, слегка сводите и разводите руки. Через некоторое время вы ощутите, что между ладонями возникло какое-то «магнитное поле». Продолжайте упражнение – это поле будет усиливаться. Затем найдите какую - ни будь напряженную мышцу на ноге. Накройте ее руками, и вы почувствуете тепло. Теперь надавите на нее большим пальцем, постепенно усиливая давление. Не надо «бить», спешить. Чем медленнее надавливать, тем «глубже» вам удастся воздействовать на мышцу. Придержите данную точку и сосчитайте до пяти, затем

медленно отпустите. Повторите это упражнение несколько раз. После сдвиньтесь на несколько сантиметров вдоль напряженной мышцы и повторите все сначала, потом сдвиньтесь еще и так далее.

По мере приобретения опыта вы начнете ощущать нарастание тепла, легкий зуд и ослабление напряженности или боли.

В шиацу этот феномен объясняется стимулированием и высвобождением заблокированной «ки» (на китайском языке – «ци»), этот термин можно перевести как «энергия» или «жизненная сила». На Западе мы вынуждены обучаться «ки». На Востоке же «ки» является частью особого понятия, объединяющего в себе дыхание, энергию, дух, жизненную силу и разум, которое руководит движением всей Вселенной и нашей жизнедеятельностью.

В японском языке выражение «*Генки десука»* буквально переводится «Как дела?», а подразумевает «Какова ваша "ки"?». Даже погода описывается как вариация этой «ки».

Люди, знакомые с западной медициной, часто пытаются соотнести «ки» с состоянием нервной системы, утверждая, что акупунктура и шиацу воздействуют на нервные центры, блокируя болевые рецепторы. Другие связывают «ки» с АТФ (аденозинтрифосфатом, солью аденозинтрифосфорной кислоты), источником «силы» клеток, молекулой, определяющей энергетическую мощь живых систем. Некоторые, чтобы объяснить ощущения покоя и прекрасного самочувствия после сеанса шиацу, пытаются рассматривать стимуляцию «ки» как стимулирование эндорфинов – вырабатываемых организмом веществ, подавляющих боль. К одним из наиболее убедительных свидетельств существования «ки» относится снимок Кирлиана, показывающий, что после сеанса акупунктуры или шиацу вокруг рефлекторной точки происходит увеличение магнитного поля.

Однако понятие «ки» выходит за рамки подобных объяснений. В западных языках для «ки» нет соответствующего понятия. В йоге аналогом «ки» является «прана», схожее с «ки» понимание универсальной силы жизни, которая пробуждается в

нас при медитациях или дыхательных упражнениях. Работа с «ки» требует сосредоточения, проникновения в саму суть восточных методов исцеления, заключающих в себе процесс уравновешивания противоположностей и избавления от дисгармонии между организмом и окружающим миром. Поэтому и искусства тай-чи, цигун и айкидо включают в себя элементы гармонизации «ки».

Сталкиваясь во время занятий со скептиками, я не прибегая к теоретическим рассуждениям, прошу их разбиться на пары и начать работу. Я напоминаю им, что опыт должен предшествовать теории.

Пусть учителем станет само ваше тело. Для выполнения упражнений шиацу совсем не обязательно верить в «ки».

Наше инстинктивное ощущение собственного организма как своего рода электромагнитной системы подтверждается существованием таких выражений, как: «у меня садятся батарейки», «я совершенно отключился» или «страдаю от перегрузки». Все дело в энергии, по восточной медицинской философии наш организм отзывается на разные частоты «ки».

Говоря проще, «ки» распространяется по вертикальным путям нашего тела, или меридианам, которые можно представить в виде своеобразной сетки или схемы линий метрополитена. Эти меридианы связаны с физиологией, эмоциональной сферой и психикой человека. Рефлекторные точки, расположенные на этих меридианах, можно сравнить со станциями метро или местами пересечения линий.

Хорошо известно, что происходит при авариях на линиях метро и в дорожных пробках. Все мы имеем печальный опыт задержек движения в метро или аэропортах. Если повезет, то лишнюю нагрузку принимают на себя иные транспортные системы, людей направляют по другим маршрутам, но пробки и

задержки могут возникать и там, особенно в часы пик. Примерно то же самое происходит и в человеческом организме. Наши контуры и меридианы закупориваются, кое-где перегружаются, а на других участках «пустуют». Применение акупунктурных игл или надавливание пальцем помогает удалить «тромб» и высвободить «застоявшуюся» энергию. Говоря другими словами, если в вашей комнате внезапно погас свет, то неисправность может быть либо локальной (перегорела лампочка), либо заключаться в предохранителе (пробки перегорели), либо — в разрыве электропроводки.

Точно так же можно избавиться от головной боли, нажимая на лоб, крестец или большой палец ноги.

В подробных текстах по восточной медицине используются, конечно, более эзотерические объяснения, которые станут понятны, если вы выйдете за рамки данной книги и начнете изучать эти вопросы глубже. Вы наверняка обратите внимание, что я избегаю употреблять названия рефлекторных точек и меридианов (линий), использующихся в акупунктуре и различных системах шиацу, так как на данной стадии для вас важнее открыть их для себя «на ощупь» и как следует их узнать. Нередко ваш большой палец сам будет попадать на нужные точки, некоторые из которых отличаются большей чувствительностью, чем другие. Одни из них дадут ощущение уюта и комфорта, другие — напряженность и боль. Поэтому нужно соответственно подбирать и силу нажатия на такие точки.

Чем больше с такими точками работать, тем легче эти точки будут отзываться на ваши действия. Иногда, уже при одном прикосновении к определенной точке с помощью концентрации можно перераспределить поток энергии в организме и научиться познавать свое тело подобно тому, как горсть песка или снежинка могут открыть вам все тайны вселенной.

Ученики часто меня спрашивают, проходят ли эти меридианы вдоль или между мышцами, совпадают ли они с направлениями артерий и вен? А может, меридианы совпадают с лимфатической системой или нервными волокнами? Какие органы им соответствуют? Меридианы за небольшим исключением относятся ко всем вышеназванным системам, причем больше по

своим функциям, чем по месту расположения.

Чтобы понять, что такое меридианы, попробуйте мысленно отправиться на несколько тысячелетий назад в прошлое, в те времена, когда не существовало сегодняшних знаний об анатомии и физиологии, когда человеческий организм считался микрочастицей Вселенной, со своими элементами и «временами года» и изучался с точки зрения перепадов энергии и сил. Люди прислушивались к своему телу и, чтобы проснуться или снять боль, вытягивали ногу (или обе). Они нажимали на болевшие точки, догадываясь, что эти точки выполняют и другие функции помимо локального избавления от боли. Наши предки открыли, что снять головную боль можно, нажимая на определенные точки на ногах, а менструальную – путем нажатия на точки ниже колена и выше лодыжки. Чем дольше я преподавала шиацу, тем больше убеждалась в правоте универсальности этих простых нажатий (часто в сочетании с применением лекарственных трав), наука которых передавалась от поколения к поколению – как на Востоке, так и на Западе.

После того как ученики на моих занятиях знакомились с некоторыми упражнениями, мне часто приходилось от них слышать: «Так в детстве нас лечила бабушка», причем это говорили и корейцы, и китайцы, и ирландцы, и вьетнамцы, и индусы, и палестинцы, иранцы, американские индейцы, выходцы из стран Карибского бассейна и африканцы.

Часть 1

Что такое боль

Что такое боль

Всем нам приходилось когда-либо испытывать несильные, но докучливые боли.

От хронических болей в США по данным Национального института здравоохранения страдают около девяноста миллионов американцев.

Одна часть людей стала заложником болеутоляющих средств, другая часть тратит около 13 миллиардов долларов в год на различные методы альтернативной медицины: хиропрактику, акупунктуру, ароматотерапию, на услуги экстрасенсов, гомеопатию, рефлексологию, шиацу или всевозможные их сочетания. Многие же вообще ничего не говорят своим врачам об испытываемых болях из-за боязни показаться смешными и назойливыми. В качестве главного аргумента против методов альтернативной медицины часто приводится «отсутствие научных доказательств», причем не делается различия между, например, акупунктурой, имеющей тысячелетнюю историю, и многими новомодными увлечениями с причудливыми названиями.

Однако с развитием системы здравоохранения расширяется и поле деятельности для так называемой «предупреждающей медицины». Небольшое, но постоянно увеличивающееся число врачей, пытается совмещать методы альтернативной медицины с традиционной, используя все лучшее, что есть в каждом направлении, и разрабатывая так называемый холистический подход к здоровью человека (подход, обращенный к ментальным и эмоциональным аспектам лечения). Шиацу и акупунктурные методы часто рассматриваются в качестве последнего средства для тех пациентов, кто уже не в состоянии принимать обезболивающие или они им не помогают.

К числу первых медицинских учебных заведений в США, где

ввели курс альтернативной медицины, относится Гарвардский медицинский колледж. Его преподаватели давно наладили связи с представителями традиционной китайской медицины, что было отражено доктором Дэвидом Айзенбергом в его книге «Встречи с Ци», где он рассказал о своей стажировке в китайской клинике акупунктуры.

В 1993 г. по телеканалу PBS прошел популярный сериал Билла Мойерса «Исцеление и разум», в котором рассказывалось о Медицинском центре Массачусетского университета в Бостоне, где эффективно используется медитация для облегчения болей и стресса, о необходимости «групп поддержки» в лечении хронических болей, при борьбе с раковыми заболеваниями и для неизлечимо больных людей. Хирург и писатель из Йельского университета Берни С. Сигль при помощи формирования положительных зрительных образов (визуализаций) и непосредственного включения пациента в борьбу со своим заболеванием произвел настоящий переворот в лечении онкологических больных. Эксперт доктор Даррел Танелян, руководитель Центра контроля за болью Техасского университета, говорит о необходимости отучать пациентов от привычки по каждому поводу принимать таблетки. Являясь поклонником активной физкультуры, он подчеркивает важность смены диеты, физических упражнений и правильного образа жизни в борьбе с болью.

Воодушевляет также то, что Национальный институт здравоохранения (НИЗ) не так давно организовал лабораторию альтернативной медицины, которая призвана собирать информацию и финансировать исследования в этой области.

Согласно текущим проектам НИЗ в различных медицинских учебных заведениях и центрах США проводятся исследования тай-чи – для лечения заболеваний, связанных с обменом веществ, цигуну – при дистрофии; изучение возможностей йоги – при обсессивно-компульсивных расстройствах; ведутся работы в области формирования зрительных образов (визуализаций) – для активизации работы иммунной системы, гипноза – при болях в пояснице и акупунктуры – при однополярных депрессивных расстройствах и гиперактивности.

Можно надеяться, что результаты этих исследований, проводящихся в сотрудничестве с учеными европейских стран, ускорят интеграцию альтернативных методов лечения в основное русло медицины. В большинстве аптек Германии и Швейцарии предлагаются также специальные лекарственные травы и сборы. Такие природные лекарственные средства и травяные настои можно купить в этих странах практически везде, и если их прописывает врач, то их стоимость компенсируется медицинской страховкой. Лицам, практикующим шиацу, акупунктуру или фитотерапию, формально выдается лицензия: *«народный целитель»*. Мои занятия посещали хирурги (кардиологи и ортопеды) и семейные врачи, которые занимаются также рефлексо-, музыкотерапией и акупунктурой. Дополнительные методы лечения в том виде, в каком они известны на Британских островах, имеют давние традиции, а акупунктура применялась еще в семнадцатом веке. В некоторых лондонских клиниках под патронажем Государственной службы здоровья предлагается амбулаторное лечение альтернативными методами, причем не только для борьбы с болью, но и для лечения ВИЧ-инфицированных, а также для помощи в избавлении от вредных привычек. На средства местного финансирования существует Хокстонская группа, которая пожилым пациентам три дня в неделю предлагает шиацу, акупунктуру и гомеопатические методы лечения, в счет их ежемесячных взносов в клинике св. Леонарда.

В часовне же при церкви св. Якова на Пикадилли в самом центре Лондона у специалистов альтернативной медицины раз в неделю можно получить услуги по принципу «платите, сколько можете». Это дает возможность сотням людей получить лечение, которое иначе они не могли бы себе позволить.

За время нескольких лет моей работы в Монреале я заметила, что позиции так называемой «*мягкой*» медицины – усиливаются. В качестве своего рода интернатуры квебекской школы шиацу-ки мы предоставляли своим ученикам, наиболее успешно освоившим программу, возможность практиковаться в местных больницах, в основном, помогая прикованным к постели одиноким пациентам.

Со временем среди моих учеников стало появляться все больше врачей, медсестер, акушерок, психологов и особенно психотерапевтов. Многие из них приходили не столько ради освоения новых приемов лечения, сколько для того, чтобы избавиться от своих собственных стрессов и болей. В ходе занятий мы дали возможность друг другу взглянуть на проблему боли с разных точек зрения. Очень скоро шиацу будет восприниматься не как панацея от всех бед или какой-то волшебный метод лечения, а как попытка интеграции разных способов лечения пациента, особенно когда тот не может больше принимать лекарства. Шиацу является также прекрасным методом для специалистов-медиков, осознающим важность мягкого, легкого врачебного вмешательства для уравновешивания высокотехнологичного или оперативного лечения.

Вышесказанное еще более подчеркивает жизненную суть шиацу – оно дает радость. Шиацу дарит здоровье.

Это я особенно подчеркиваю при обучении психотерапевтов – им тоже очень важно начинать терапевтические сеансы с больными с применения некоторых приемов шиацу, чтобы помочь пациентам расслабиться, дать им облегчение, ощущение радости и душевного подъема. Прежде чем энергично браться за лечение травмированных областей организма больного, я предлагаю врачам начать работу со здоровых частей тела – или с ног. Тогда последующие процедуры воспринимаются пациентом более спокойно. Он расслаблен, его сопротивляемость уменьшается. Боли сводятся к минимуму. Помимо вышесказанного, великолепными целителями и помощниками иммунной системы являются радость и смех – этому учит в своей классической работе *«Анатомия болезни»* Норман Казинс.

Было просто поразительно наблюдать, как интеграция шиацу и других альтернативных методов лечения меняют профессионалов-медиков. Врачи начинают носить одежду более мягких цветов, украшать стены клиник и кабинетов спокойными картинами. Для обсуждения с пациентами деталей болезни они теперь используют больше литературы и наглядных материалов, перестают носить белые халаты, черные стетоскопы меняют на красные, приобретают инструменты из более мягких материалов,

а в гинекологических кабинетах иногда бывает больше цветов, чем инструментария.

Медицинские сестры все чаще вместо того, чтобы давать пациентам лекарства от головной боли, бессонницы или трудностей с пищеварением, прибегают к несложным приемам шиацу. Акушерки, в частности, при родах в домашних условиях с немалым успехом могут использовать шиацу.

Однако для овладения шиацу совершенно не обязательно иметь медицинское образование. Среди моих учеников есть и танцовщики, и учителя, пекари и специалисты по керамике, политики и строительные рабочие, домохозяйки и безработные. Некоторые ищут в шиацу способ изменить свою жизнь, другие хотят получить очередную специальность, а третьи – просто научиться использовать приемы шиацу для помощи своим близким.

Мои ученики часто спрашивают: «Необходимо ли для обучения шиацу принадлежать к той или иной вере?»

Ответ – нет, совершенно не обязательно!

Я рассказываю ученикам, как моя собственная жизнь постепенно подвела меня к шиацу. Когда мне было шесть лет, гадалка из Корнуэлла предсказала, что мои руки обладают целительными способностями. То же мне говорили и другие прорицательницы, причем в самых разных уголках мира, но раньше я воспринимала это не так серьезно, как сейчас. В шиацу к рукам мы относимся как к средству передачи энергии «ки», а не как к ее источнику.

Мне вспоминается и тот день (хотя сегодня это уже и не так важно), который я провела с моей двоюродной бабушкой Эной в ее доме, построенном триста лет назад и расположившимся на склоне холма в прибрежной деревушке Корнуэлла. Мы стояли в ее саду, глядя на море, откуда открывался вид на легендарный остров св. Михаила, где когда-то жили отшельники, а древние финикийцы вели там свою торговлю.

– Все необходимые мне лекарства – вот они, перед тобой, или заключены в моем теле, – проговорила бабушка, обводя рукой фруктовые деревья, огород и цветник с лекарственными травами, где росли мята, ромашка, тмин, шалфей и розмарин, а

на лужайке тут и там виднелись маргаритки и одуванчики. Высоко над нами парили белые чайки, дул солоноватый бриз.

– Я вижу, что растет в саду, – сказала я. – Но что растет в тебе? – спросила я.

– Такие шутки для молодой леди неуместны, – ответила бабушка. – Организм – это наша собственная аптека, если только знать, на какую кнопку нажать.

Бабушка Эна была талантливой выдумщицей, и поэтому я посчитала все это своеобразным корнуэллским фольклором. А через несколько лет...

В 70-е годы, когда я была самолюбивой молодой журналисткой и работала в Лондоне, со мной произошли два случая, которые доказали мне, что у всех нас в глубинах подсознания присутствует нечто шиацу-подобное. Один мой знакомый, хирург-офтальмолог Харли Стрит, постоянно страдал от болей в спине – ему ничего не помогало. Однажды я сложила указательный и средний пальцы подобно букве «V», нажала на две точки по обе стороны от позвоночника Харли, и его боли исчезли.

Через несколько лет в Сан-Франциско, уже попробовав для снятия стресса вызванного работой и медитации, и йогу и вегетарианское питание, я сумела снять зубную боль у Софи Кейр, просто нажав на точку на ее предплечье. Всю проблему это, конечно, не решило, но позволило Софи, не испытывая боли, сесть в автобус и отправиться к зубному врачу. Позднее в одном книжном магазине она наткнулась на классическую книгу Шицуто Масунаги «*Дзен-шиацу».*

– Хочешь узнать, что произошло с моей зубной болью? Тогда прочти это, – сказала она, показывая мне книгу Масунаги.

Ни она, ни я до этого даже не слышали о шиацу, хотя и жили мы прямо напротив центра акупунктуры. Однако как раз в то время я находилась под глубоким впечатлением от того успокаивающего эффекта, которого достигали люди, занимавшиеся тай-ши в парке неподалеку от места, где по утрам я бегала трусцой.

Сан-Франциско постоянно пытался меня чему-то научить. Через год я начала заниматься шиацу в нью-йоркском Учебном

центре (ныне – Институт Огаши), и вся моя жизнь резко изменилась.

Тогда я работала над своей пятой книгой и подумала, что шиацу может оказаться для меня неплохим хобби, но постепенно это стало моей второй профессией. После окончания курсов меня пригласили работать там преподавателем, а через несколько лет я организовала свой собственный центр.

Я с радостью наблюдаю, что в последние годы шиацу приобретает все большую популярность на Западе, происходит это во многом благодаря первопроходческой деятельности Тет Сайто, Паулины Сасаки и Огаши; я счастлива, что появляются все новые и новые учебные центры шиацу, открытые для всех желающих, которыми руководят Жан Леконт в Монреале, Эрик Брингольд в Уинтерпуре, Матиас Векка, Элли Манн-Лангхоф и Эдит Шторх в Берлине, Уилфред Раппенэккер в Гамбурге и Бернхард Рухл – в Дрездене. Именно благодаря этим людям росло и мое понимание шиацу. Некоторые приходят к шиацу через свое профессиональное ремесло – медицину, других приводит к этому совсем иные занятия, будь то архитектура, химия, преподавание иностранных языков – вплоть до живописи.

Многие страны в которых я побывала и где как журналист освещала политические события, дали мне бесценный жизненный опыт: глубокое понимание людей, их боли, страданий и стрессов; я была свидетелем их борьбы за выживание, – все это стало незаменимой школой в моем искусстве врачевания. Журналистика учит людей умению задавать вопросы и слушать, пусть даже и молчание – искусству, которое зачастую, к сожалению, отсутствует в программе обучения медиков. Я на себе испытала многие из тех болезненных ощущений, которые описаны в этой книге. Я учила своих учеников использовать в качестве учебного материала и своеобразной лаборатории для поиска нужных решений их собственные болезни и личный опыт. Врач Эдвард Э. Розенбаум зафиксировал свои ощущения и переживания во время болезни раком в книге *«Врач»,* по которой впоследствии был снят одноименный фильм.

Так как свои первые книги я писала еще до наступления эпохи компьютеров-ноутбуков, когда весь стол был завален бумагами,

то я прекрасно представляю себе, что значит работать, склонившись над столом, и что такое связанная с этим хроническая боль в спине. Однако мне прекрасно знакома и резь в глазах, и боль в шейных позвонках после долгих часов работы за экраном дисплея — все это подсказало мне, что нужно разработать систему упражнений для профилактики подобных вещей. Бег трусцой научил меня разбираться в основных рефлекторных точках на ногах, йога — какие точки отвечают за гибкость в коленных суставах. Вся моя семья страдала от мигреней, поэтому основываясь на тех приемах, которые помогали мне и моим близким, я смогла помочь некоторым пациентам.

Поскольку вся моя жизнь проходила в постоянных перелетах через Атлантику, то это помогло мне разработать серию упражнений по преодолению последствий смены часовых поясов и акклиматизации.

Так уж случилось, что мне пришлось на себе испытать заболевание раком груди. Нет, шиацу не лечит рак, но связанные с этим методом приемы медитации, умение сосредотачиваться и упражнения на концентрацию энергии стали частью моих рекомендаций по преодолению этого недуга.

Я могу служить живым доказательством значения объединения современной медицины с альтернативными способами исцеления, особенно в области лечения метастазирующих раковых заболеваний. Я подвергалась операциям, после которых мне пять лет приходилось терпеть иммунотерапию (при помощи омелы белой) и год — модифицированную химиотерапию. Еще задолго до того, как у меня распознали рак, я пророчески написала книгу *«Доминион»* — о табачной промышленности и связанном с ее продукцией раке легких, после чего опубликовала в лондонских журналах *«Adweek*» и *«Marketing»* серию статей о нарушении некоторыми отраслями промышленности правил рекламной деятельности. Пророчески я рекомендовала и занятия шиацу больным раком груди задолго до того, как сама была вынуждена лечь на операцию. Всем этим мне хочется сказать, что я достаточно информирована о тех проблемах, о которых пишу.

Итак, в этой книге теория шиацу дается вместе с описаниями реальных жизненных ситуаций, которые я пытаюсь трансформировать в учебный материал.

Изучение шиацу наиболее эффективно тогда, когда оно побуждает к обнаружению и познанию самых разнообразных факторов, влияющих на возникновение острых и хронических болей. Главное здесь – это полное сосредоточение и контроль. Шиацу дает лучшие результаты, если воспользоваться им при появлении первых признаков болей или применять эту систему как профилактическое средство. Как и любое народное средство, использовать шиацу надо осторожно, соотносясь со своим здравым смыслом, а не думать, что это средство лечения всего и вся.

При появлении малейших сомнений необходимо обратиться к врачу за консультацией.

Стресс

Стресс – наш самый главный враг. Он, как и связанные с ним боли, не минует никого из нас. Осмыслить стресс – значит преодолеть полпути в понимании его последствий, которые выражаются в хронических болях и болезнях.

Однако моментальных решений проблем стресса не существует. Не каждый человек имеет возможность заняться йогой или записаться на курсы медитаций, посещать оздоровительные клубы, бассейн, кататься на велосипеде, играть в гольф или посвятить себя другим видам хобби, способствующим уменьшению напряжения. Однако сопротивляться стрессу, вызванному нашей бурной жизнью, может каждый. Ежедневно сталкиваясь с вредным начальством, с угрозой безработицы, долгами, ядовитыми отходами, болезнями ребенка или родителей, с неразрешимыми ситуациями в семейной жизни, нам необходимо выработать собственные «навыки выживания», способствующие созданию своеобразных «буферов» из относительно спокойных моментов времени в течение дня, компенсирующих воздействие стресса.

Некоторые базовые упражнения позволяют прочистить наши «каналы», ослабить напряжение, улучшить работу защитных механизмов и помочь нам найти решение той или иной проблемы. Частенько попадая в часы пик в нью-йоркские дорожные пробки, я поняла, что несколько секунд медитации делают буквально чудеса, создают ощущение цельности внутреннего мира, а также благотворно влияют на окружающих.

Сталкиваясь с какой-либо сложной ситуацией или неприятным человеком, я пытаюсь сохранить в своем сердце любовь, но не затем, чтобы стать «святее всех людей», а потому, что любовь придает силы и помогает найти нужное решение. Гнев я стараюсь превратить в мощную энергию, питающую творчество и активизирующую силы организма.

Не поддавайтесь лживым речам псевдомистиков, утверждающих, что гнев – это нечто «недуховное». Мы знаем,

сколько вреда могут нанести здоровью гнев, стресс или печаль, если они обращены внутрь людей, которые запрограммированы на молчание или покорность.

Попробуйте выполнять некоторые из приведенных ниже упражнений в течение наполненного стрессовыми ситуациями дня, и посмотрите, какие из предлагаемых приемов больше подходят лично для вас.





1

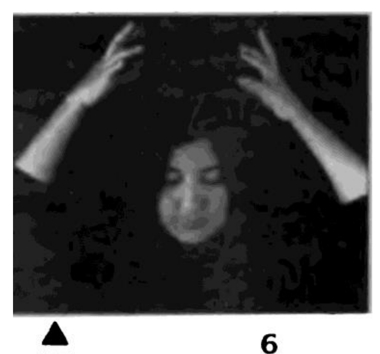
Антистрессовые упражнения

1. Несколько раз приподнимите и опустите плечи, а затем, чтобы избавиться от ощущения «зажатых» плеч и застывшей шеи, повращайте ими.





5А



▲ 5Б

6 ▼



2. Ненадолго присядьте, закройте глаза и сделайте

3. Посмотрите вверх и протяните руки, стараясь «достать до неба» — сначала одной рукой, затем другой.

4. Потрите голову и ощупайте ее всю подушечками пальцев.

5(А). Потяните себя за волосы.
5(Б). Затем отпустите руки — Уф-ф!

6. Сожмите рукой челюсть. Ощупайте ее кончиками пальцев (эти упражнения особенно хороши для тех, кто привык сжимать челюсти и скрипеть зубами).

7. Сожмите челюсти, потом широко раскройте рот, представьте себе, что находитесь на сцене Большого театра и произнесите: «А-а-а-а-а-а!»

8. Зажмурьте глаза, а потом широко раскройте. Повторите это несколько раз.

9. Закройте глаза и медленно сделайте вдох и выдох, сосредоточившись на том, как воздух проходит через ноздри. По возможности представьте себе что-нибудь приятное — цветок, поэтическую строку, лицо любимого человека

.

Со временем при достаточной практике эти упражнения превратятся в ежедневную привычку – в то, что вы будете делать (при необходимости – в уме), находясь на автобусной остановке или стоя в очереди на почте или в магазине.

Творческая визуализация как антистрессовое средство убедительно доказала свою целесообразность, к тому же это довольно забавное дело. Если вы застряли в дорожной пробке и опаздываете на встречу, не паникуйте. Представьте, как на светофорах зажигается зеленый свет. Кружа на машине в поисках места для парковки, представьте себе, как освобождается вожделенное местечко. Опаздывая на поезд и пробираясь с багажом по заполненным людьми платформам, перестаньте отсчитывать в уме минуты и секунды, а думайте, что осталось еще целых пять минут. Лично мне это помогает.

Лучше всего визуализация срабатывает, когда вы сосредоточены и не позволяете себе отвлекаться. Выполнив все вышеприведенные рекомендации, вы быстро поймете, что именно больше всего подходит для вас, что лучше помогает вам «выживать» в подобных ситуациях.

Головные боли

Похоже, что боль, которая наиболее часто нас преследует, – это головная боль. Она проявляется по-разному – от тупой, отвлекающей, до острых приступов мигрени. Мигрень – это настоящий бич моей семьи, так что я испытала самую худшую из головных болей, где к «обычным» страданиям добавляются тошнота, расстройство зрения, потеря ориентации, когда мир кажется хаотичным переплетением линий или воплощением картин Фрэнсиса Бэкона с вогнутыми одноглазыми фигурами.

Как и вообще при всех видах хронических болей, очень полезно вести регистрационный журнал, дневник, или

выписывать случаи их проявления на настенный календарь. Нужно отмечать время, дату, место, характерное событие, сопровождающее появление боли, и что вы ели в этот день.

Отмечайте также и другие факторы – например, семейные споры или визиты родственников. Через несколько месяцев вы сможете уже распознавать те события, которые сопровождают появление головной боли. Она может вызываться и красным вином, и шоколадом, и жирной сметаной, и кофе, сыром, беконом или другими жирными продуктами.

Женщины, испытывающие головные боли за несколько дней до менструации, часто испытывают облегчение, отказавшись от мясных и молочных продуктов, от потребления соков и более часто занимаясь физическими упражнениями.

Мигрень может возникнуть и от сенсорной перегрузки, мерцания свечи, излишнего просмотра телевизионных передач или усиленной работы за компьютером, от фотовспышек, мигания света на дискотеках, от рассматривания утомляющих глаз зигзагообразных или точечных узоров, от бликов тропического солнца, отражающихся от белой стены. Мои самые сильные приступы мигрени были связаны с раздражающим неоновым освещением и толпами людей в берлинском Европейском центре на Курфюрстендам.

Головная боль и мигрень могут быть вызваны переменой атмосферного давления или каким-нибудь определенным ветром. В Швейцарии, в Цюрихе моя голова безошибочно предсказывала мне приближение южного сухого ветра. Городок Тун (недалеко от Берна) известен как «город головной боли», так как именно через него пролегает путь этих сухих ветров. Кейптаун, в Южной Африке, – один из самых ветренных городов мира, и там моя голова так же безошибочно предсказывала приближение порывов юго - восточного резкого ветра.

Шиацу помогает «закоротить» болевой контур при появлении предупредительных сигналов или начальных признаках напряжения в спине или шее. Если не удается достаточно рано упредить боль, то мне помогает чашка крепкого чаю или горячий душ. Что касается моих друзей, которые страдают от мигрени, то Ута Брандл из Берлина, например, пьет сок из

свежевыдавленного апельсина и принимает холодный душ; Вилли Найду из Кейптауна заваривает настой из меда и только что собранных лепестков мяты или раствора витамина С в настое листьев руибо (в Германии он продается как «чай Масаи»). Зухди Тарази, чье происхождение восходит к старинной палестинской семье из Иерусалима, вспоминает, что ее мама и бабушка для ослабления головных болей прижимали ногти пальцев рук ко лбу.

Готовя свою диссертацию, Изабелла Сардас — психолог из Бразилии, исследовала проблему головной боли у жителей Техаса и Мексики. Встречаясь с мексиканскими крестьянками, Изабелла узнала, что для ослабления головной боли они потягивали маленькими глотками апельсиновый чай или прикладывали к голове кубики льда или кусочки глины. Она также обнаружила, что чем беднее были эти женщины, тем меньше они говорили о своей головной боли, и на вопросы психолога об их ощущениях при головной боли, ответы выливались в пространные повествования о своей жизни.

От мигрени в США страдают примерно сорок пять миллионов человек. По данным журнала *«Life»* (февраль 1994 г.), из-за головных болей всевозможных типов ежегодно теряется 157 миллионов рабочих дней. Американцы тратят на таблетки от головной боли более двух миллиардов долларов в год, и, увы, основное внимание ученых уделяется не ее профилактике, а поискам более действенных и дорогих лекарственных средств.

Лучшим способом избежать головных болей является осознание тех факторов, которые ее вызывают. Несколько лет назад я работала с писателем, который каждый день мучился головными болями. Его врач успокоил его, что в этом нет ничего страшного, и предложил вместо таблеток воспользоваться альтернативными методами лечения.

Я научила писателя всем приемам облегчения головных болей, но ничего, казалось, ему не помогало. Я вспомнила, кажется, все известные мне как пишущему человеку методы избавления от головных болей, связанных с работой за компьютером, не забыла я и о физических упражнениях до и после работы — ничего не помогало. Я предложила писателю вести дневник, чтобы он смог записывать время возникновения

боли и всего, что ей сопутствовало, включая питание и напитки. Через несколько недель он мне позвонил и сообщил, что обнаружил причину его проблем.

Это был шоколад.

Он перестал употреблять свою ежедневную плитку шоколада, и головные боли исчезли.

Позже я рассказала эту историю во время занятий в Швейцарии, стране, известной своим шоколадом.

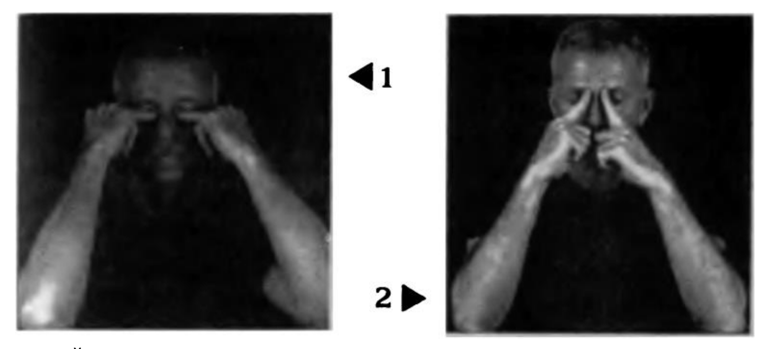
Наступило всеобщее молчание.

— Ja, — вдруг раздался чей-то скептический голос, — однако, наверное, он ел американский шоколад!

Упражнения при головной боли

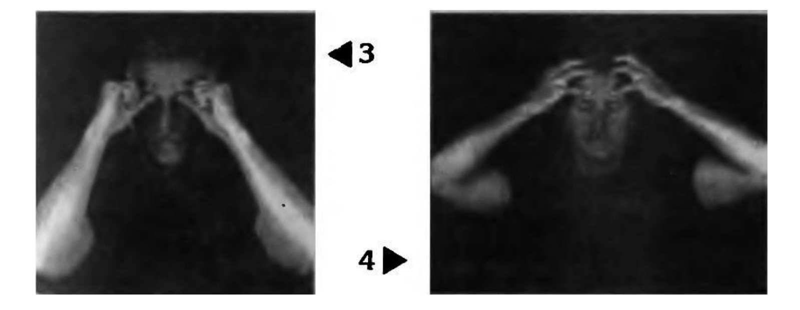
Шиацу лучше всего использовать в качестве профилактического средства от головных болей. Ежедневные упражнения шиацу в сочетании с вращательными движениями головой и наклонами головы, особенно вбок, помогают расслабить шейные и плечевые мышцы и прочистить внутренние каналы. Особое внимание обращайте на свою позу и осознавайте, что происходит в вашем организме, когда вы раздражены. Головная боль от напряжения часто возникает от «зажатости» ваших плеч и мышц шеи — это типично для людей, работающих за письменным столом или кульманом.

Приводимые ниже упражнения лучше всего выполнять, когда вы почувствуете, что скоро у вас заболит голова или случится приступ мигрени. Нажмите на соответствующие точки, со

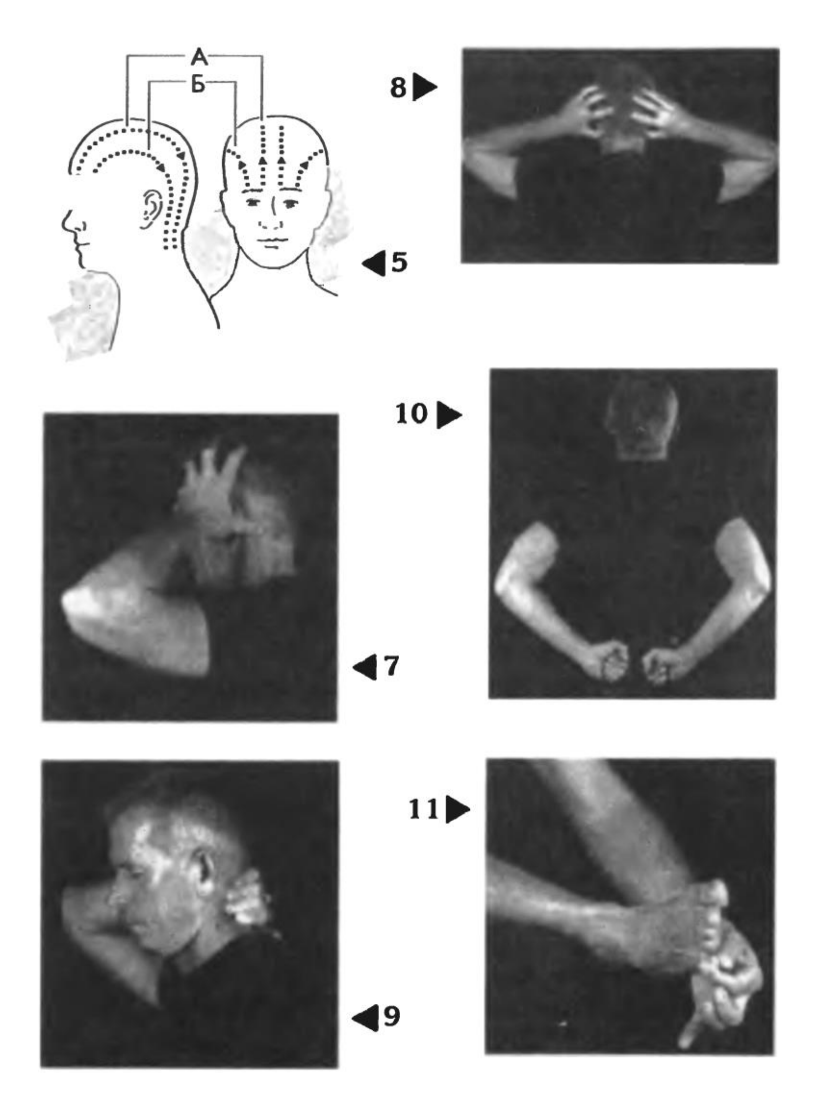


считайте до пяти и медленно отпустите пальцы, после чего снова нажмите и отпустите. Повторите это несколько раз. Надавливайте не очень сильно, не «втыкайте» пальцы. Чем медленнее будет надавливание, тем глубже вы сможете проникнуть. Если болит какая-то одна сторона головы, то сначала попробуйте надавливать на другую сторону.

1. Надавите на внутренние уголки глаз. Эти точки можно обнаружить, нажав на переносицу.
2. Надавите на точки, расположенные чуть ниже бровей. Г олову при необходимости можно поддерживать пальцами.



3. Сожмите брови пальцами.
4. Широко расставив пальцы, охватите ими голову и проведите по воображаемым параллельным и диагональ ным линиям, продолжающимся от макушки до шеи (см. рис. 5А, 5Б).



6. Очертите пальцами небольшие окружности на висках, не надавливая на них.

7. Охватите пальцами затылок непосредственно за ушами по линии ранта прически.
8. Покачайте головой вперед-назад.
9. Потрите заднюю сторону шеи.
10. Надавите кулаками на спину в области крестца и наклонитесь назад, или лягте на пол крестцом на теннисный мячик.
11. Сожмите поочередно большой и маленький пальцы ноги.

Если головные боли не проходят, просто попробуйте еще раз упражнения 9, 10 и 11.

Гиперемия от простуды, аллергии или синусита

По обе стороны Атлантики, похоже, увеличивается количество людей, жалующихся на гиперемию (различного рода покраснения) и аллергии. Основными факторами возникновения этих недугов являются истончение озонового слоя и влияние ядовитых, загрязняющих атмосферу веществ, однако свою роль в насморках, головной боли, слезотечении играют и погодные условия, пыльца и домашняя пыль, инфекции и воспалительные процессы, и все это делает нашу жизнь иногда просто невыносимой. Для описания подобных аллергических симптомов появился даже новый термин – «синдром формирующегося заболевания», который относят к влиянию различных аллергенов – от голубиного помета до домашней пыли, совершающих свой круговорот по системам жилищного воздухообмена и отопления.

Как и при головных болях, в этом случае также рекомендуется регистрировать время, погодные условия и ваше меню, ведь возможно какие-то из этих факторов влияют на возникновение вашего недомогания. По этим записям можно выявить связи между приступами боли и отмеченными факторами и таким образом создать модель заболевания.

Врач-хиропрактик Линда Ли, практикующая в Нью-Йорке и в

городе Боулдере (штат Колорадо), для выявления причины аллергии использует кинезиологию (проверку мышц) и получает замечательные результаты. На протяжении какого-то времени каждый понедельник к ней приходила пациентка с жалобами на сильнейшую аллергию, в конце концов, Линда расспросила ее, чем она занимается по воскресеньям.

– Ничем особенным, – пожала плечами пациентка. – Главным образом приборкой.

Линда проверила ее реакции на различные санитарно-гигиенические и моющие средства, и выявила, что причиной аллергии в данном случае является аммиак.

Аллергия может возникнуть после переезда в новый дом или город. Всегда необходимо выяснить, воздействию каких вредных для организма веществ вы подвергаетесь – можно обладать аллергией даже на синтетику, например, на новые ковры или занавески. Если у вас старый холодильник, нужно убедиться, что он не источник токсичных испарений. Проверьте также уплотнения в окнах и вентиляцию: не пропускают ли они пыли; расспросите соседей о пыльце и о наличии других местных аллергенов.

Аллергия, астма и другие затруднения в дыхании могут вызываться и «пассивным курением», дома или на работе, особенно это сказывается на детях. Этой проблеме специально посвящен документальный сериал ВВС «Горизонт». В 1992 году в выпуске под названием «Курильщики наносят вред вашему здоровью» подробно рассказывалось о связи пассивного курения со всевозможными аллергическими заболеваниями, вплоть до рака легких. Согласно данным Американской медицинской ассоциации, у женщин, подвергающихся влиянию пассивного курения, вероятность заболеть раком легких увеличивается на 30-50 процентов *(AMA Journal*, 8 июня 1994 г.). По сведениям американского Агентства по защите окружающей среды, именно пассивное курение несет ответственность за ежегодные 3000 случаев смерти некурящих людей от рака легких и 53000 смертей, вызванных кардиологическими недомоганиями *(«New York Times»,* 17 июня 1994 г.). В журнале *«Allied Heart- week»* от 11 сентября 1995 года сообщается, что пассивное курение несет ответственность и за многочисленные случаи внезапных смертей

новорожденных.

По данным Американской ассоциации врачей-фтизиатров подобное пассивное курение можно считать третьим по значимости фактором (после курения и алкоголя) преждевременной смертности; оно играет главную роль в возникновении детской астмы. Когда ко мне родители приносят ребенка-астматика, я прежде всего, задаю вопрос, не курят ли отец или мать. Если они отвечают «да», то я настоятельно рекомендую им бросить курить или, по крайней мере, не курить дома и в машине – это позволит организму ребенка начать бороться с астмой.

К сожалению, в Германии не так широко распространено уже обычное для Северной Америки и Британии неприятие курения в общественных местах и осознание того, что курение является причиной самых разных заболеваний. Молодые немцы так много курят, что в кафе и ресторанах со слабой вентиляцией просто нечем дышать, и это делает пребывание там людей некурящих или испытывающих трудности с дыханием сплошным кошмаром.

Устаревшие заводы, выхлопные газы стареньких «Трабантов», свалки ядовитых промышленных отходов на территории бывшей ГДР были основной причиной проблем с дыханием у ее жителей, которые существенно уменьшились после 1989 г. Мне вспоминается, как в 1990 году я ехала из Берлина в Дрезден, обмотав рот и нос носовым платком, а из глаз в это время текли слезы – причиной всего был сернистый туман. Подобные условия могут сказаться на легких новорожденных и находить свое отражение в продуктах питания.

К таким же «грязным» городам можно отнести Мехико, Лос-Анджелес и Токио.

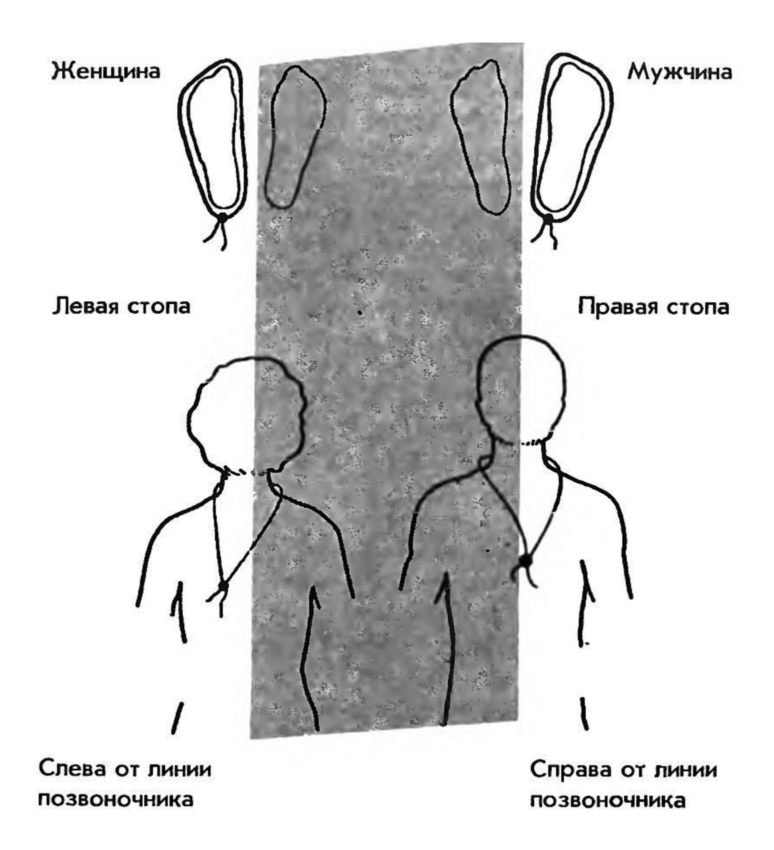
Постоянные дожди зимой в сочетании с нечеловеческими условиями проживания, да еще и загрязнение воздуха от угольных копей и парафиновых фабрик в наиболее населенных районах Кейптауна, являются причиной не только самой высокой заболеваемости туберкулезом в мире, но и ненормально большого количества болезней, связанных с дыханием –

особенно проявлений астмы, у маленьких детей. Поэтому мне было приятно услышать от матерей больных детей, что усвоенные ими приемы шиацу позволяют их детям помогать самим себе.

Направляя мне фотографии для этой книги, Петти Хории из Сан-Франциско, американская японка в четвертом поколении, рассказала о тех приемах, которые ее отец использовал, чтобы облегчить приступы астмы сынишки, брата Петти. Обычно отец брал кусок веревки и отмерял ею длину окружности правой стопы мальчика (для девочек – левой). Затем он на этой веревке завязывал узел так, чтобы он находился на уровне адамова яблока мальчика, спускал его справа от линии позвоночника (у девочек – слева) и в этой точке поджигал китайскую полынь (три-четыре раза в день на протяжении трех-четырех дней). Для применения китайской полыни нужно быть соответствующим образом подготовленным, так что вам лучше это не пробовать, но того же результата можно достичь путем зажигания в этом же месте ароматических палочек. Кожи при этом касаться нельзя. Если становится слишком горячо, палочку можно слегка отодвинуть (см. рисунок).

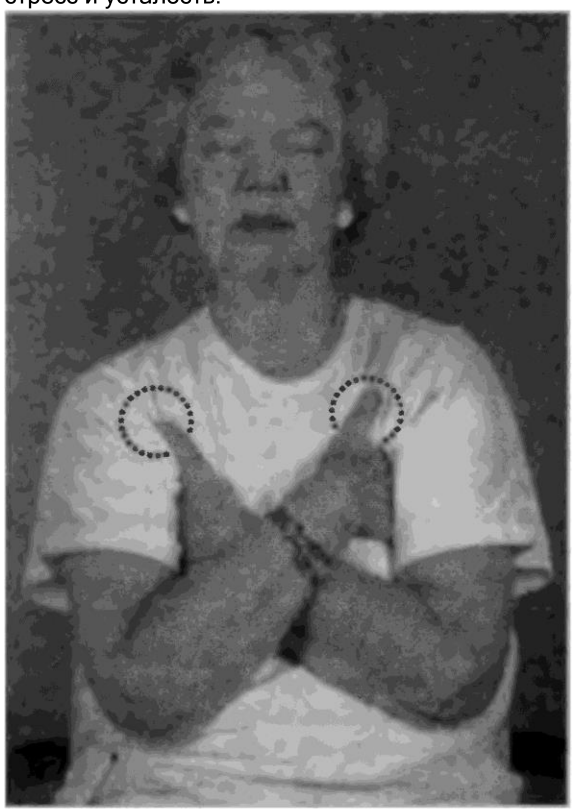
Внезапные и почти необъяснимые приступы аллергии могут ослаблять иммунную систему и должны незамедлительно изучаться врачом. Я припоминаю, что за год-два до того, как у меня диагностировали рак, я была подвержена внезапным приступам аллергии на кошачью шерсть, пыль, а также некоторые приправы, часто использующиеся в китайских ресторанах Нью-Йорка.

Анализы накануне хирургической операции засвидетельствовали высокое содержание в моем организме свинца, что было вообще-то неудивительно, учитывая, сколько времени я прожила в Нью-Йорке и Лондоне.



Путем сознательных усилий мы можем контролировать влияние на нас некоторых факторов окружающей среды, хотя, конечно, и не все. Специалисты рекомендуют пить воду специально розлитую в бутылки, употреблять в пищу больше овощей, витамины В и С, чеснок, одновременно сократив потребление молочных и мучных изделий, круп и других продуктов, способствующих образованию шлаков. Целители из американских индейцев советуют употреблять в пищу дикорастущие огурцы (они стимулируют работу иммунной

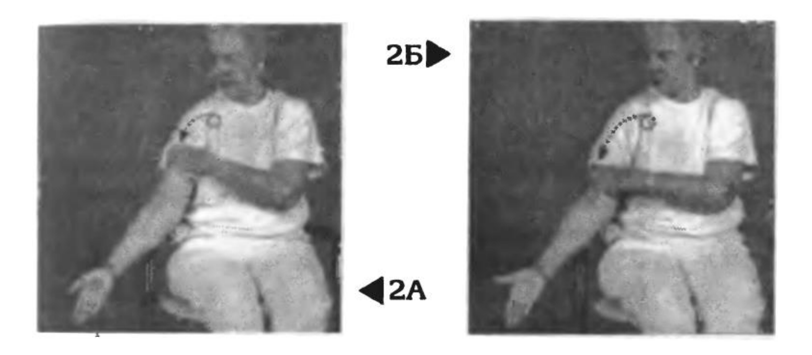
системы), имбирный чай, дышать испарениями прелых эвкалиптовых листьев, а также очищать воздух путем Сжигания листьев шалфея. Некоторые люди в целях профилактики приступов аллергии употребляют таблетки витамина С, другие употребляют в пищу очень острые мексиканские или индейские блюда, иные занимаются физкультурой, а менее счастливые люди вынуждены надеяться на лекарства, которые им приходится глотать в течение всего дня. Люди страдающие аллергическими заболеваниями, синуситами, знают, как ослабляют их организм стресс и усталость.



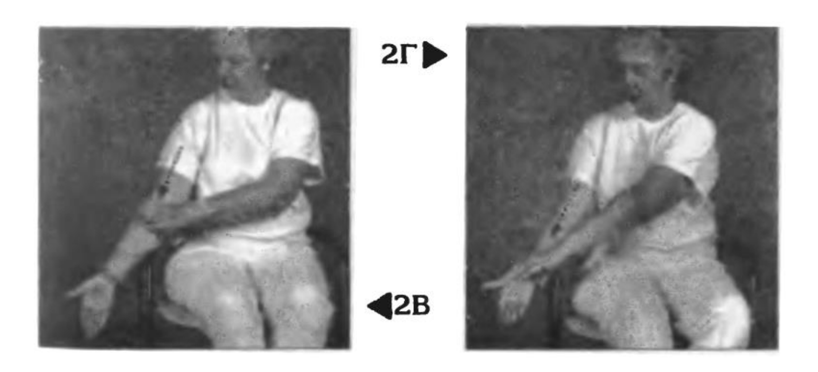
▲ 1

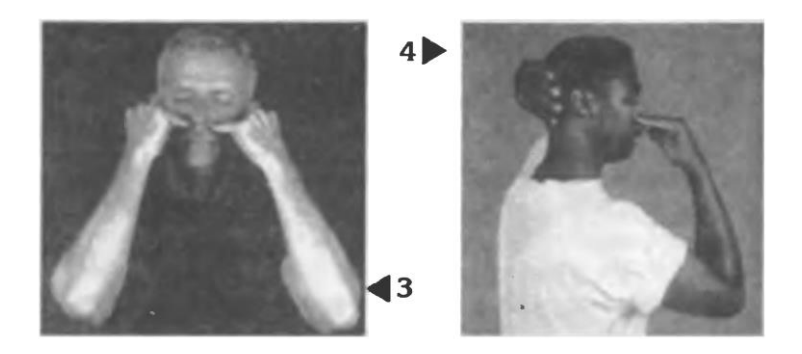
Какие бы сложности со здоровьем вы не испытывали, с помощью приемов шиацу можно получить облегчение. Еще раз повторю, что эти упражнения наиболее эффективны, если их применять как профилактические или при появлении первых симптомов заболевания.

Упражнения при гиперемии

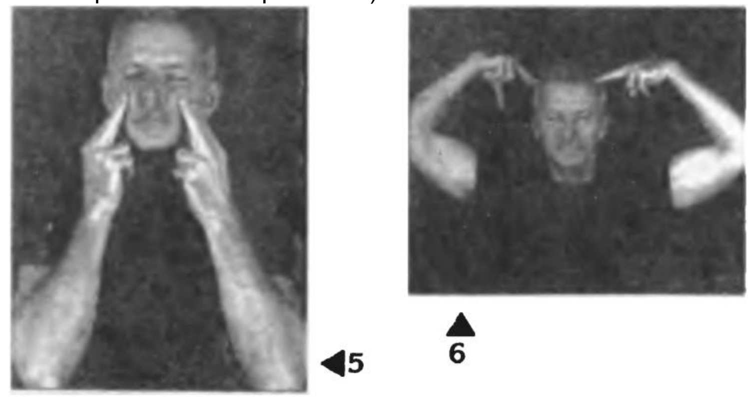


1. Поместите ладони в подмышечные впадины, скрестив руки крест-накрест. Отставьте большие пальцы и жестко надавите ими на точки, расположенные между плечевым





суставом и ключицей (этому упражнению я научилась от Линды Кларк, которая страдала от астмы и понятия не имела о шиацу. Она выполняла его чисто инстинктивно, так как это помогало ей во время приступа астмы делать вдох, не зная, что она активизирует меридиан, относящийся к легким и ассоциирующийся с потреблением организмом энергии «ки»).



2А–Г. Вытяните руку ладонью вверх и надавливайте точки, расположенные по спирали от ключицы и плечевого сустава вниз, по направлению к большому пальцу вытянутой руки.

3. Надавите на точки по обе стороны от ноздрей.
4. Одновременно надавите на точки около ноздрей и на точки, расположенные непосредственно под первым шейным позвонком.
5. Двумя пальцами (указательным и средним) надавливайте на точки под скулами.
6. Для снятия боли в синусе сложите пальцы подобно букве «V» и нажмите сбоку на голову. Чтобы понять, какие именно точки способствуют облегчению боли, попробуйте нажимать на разные участки.
7. Чтобы облегчить синусную гиперемию, используя силу тяжести, сядьте в кресло или на край кровати.
8. Попробуйте упражнения, описанные для снятия головной боли.

Как и при упражнениях на снятие головной боли, не спешите. Надавливайте и отпускайте пальцы медленно и без особых усилий.

Запоры

Как-то в Гамбурге один мой ученик так сформулировал три «порока» западной цивилизации, которые приводят к запорам: блестящие чистотой туалеты, рафинированный сахар и отбеленная мука.

Те, кому приходилось бывать на Востоке, несомненно, обратили внимание, что туалеты там устроены совсем по-другому – приходится сидеть на корточках. Это, может, и примитивно, но гораздо практичнее – прежде всего потому, что таким образом стимулируется работа кишечника. Если вы страдаете от запоров и вам никак не удается опорожнить кишечник, попробуйте сменить позу: приподнимите ноги, обхватив руками колени, или встаньте ногами на унитаз.

Старайтесь подниматься по лестницам, не пользуясь лифтом. Если вы живете в городах, расположенных на холмах (типа Цюриха, Кейптауна или Сан-Франциско), пользуйтесь

преимуществами их ландшафта и по возможности больше ходите пешком.

Многие мои страдавшие запорами ученики, связывали свои проблемы с жестким воспитанием в детстве, когда их заставляли ходить в туалет в строго отведенное для этого время.

Одна пятидесятипятилетняя женщина из Нью-Йорка рассказала мне, что запоры у нее начались еще в детстве, и до сих пор ей приходится держать в туалете кипу журналов, чтобы чтением скрасить там время. Своих детей она воспитывала без всяких приказов типа «пора на горшок», и выросли они, понятия не имея, что такое запоры.

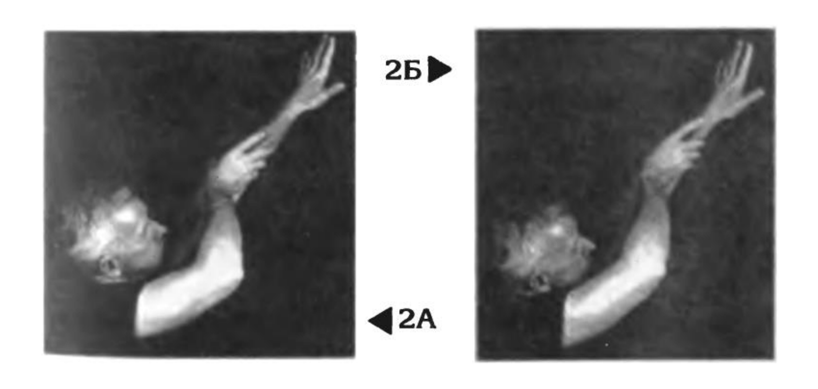
Специалисты по проблемам пищеварения рекомендуют пить больше минеральной воды, есть свежие фрукты, овощи и грубую пищу, в частности крупы. Это помогает прочистить и стимулировать работу кишечника. Мясо же, особенно говядина и баранина, усваивается не очень хорошо. Один хронически страдающий от запоров человек рассказывал, что ему гораздо больше, чем просто стакан фруктового сока, помогает по утрам стакан перетертых в миксере фруктов. Мне приходилось слышать от самых разных людей – от Цюриха до Бомбея и Кейптауна, что прекрасным средством от запоров является настой укропа (фенхеля). Во многих индийских ресторанах можно заметить на столах тарелочки с семенами укропа, которые предлагается пожевать после еды в качестве средства улучшения пищеварения. Нужно сказать, что вегетарианцы практически никогда не страдают от запоров.

На нарушение работы системы пищеварения влияют также путешествия, смена пищи, стресс, напряженный режим работы. Независимо от того, страдаете ли вы хроническими запорами или они возникают у вас время от времени, попробуйте использовать следующие упражнения.

1. Поднимите руку и надавите на точку, расположенную в треугольнике между большим и указательным пальцем. Этот прием хорошо помогает от запоров, так что пользуйтесь им как можно чаще.



2А, 2Б. Продолжайте надавливать на точки, расположенные вниз по линии от вышеуказанной точки на внешней стороне руки – вплоть до плеча.



3. Сядьте на корточки. Представьте, что ваши ноги – это деревянные бруски (3А). Костяшками сжатых в кулак

пальцев нажимайте на внешнюю сторону бедер – сверху вниз, до лодыжек (3Б).



4. Лягте на спину на коврик или мат. Надавливайте подушечками пальцев на точки, расположенные вдоль толстой кишки. Действуйте с помощью несильных нажатий по кругу – начиная справа снизу наверх, вдоль по восходящей кишке, а затем вниз – по нисходящей.

Расстройство желудка

При подобном недомогании постарайтесь выполнять следующие правила: ешьте не спеша, не питайтесь на ходу – за рулем или разговаривая по телефону. Пищу нужно тщательно пережевывать. После еды пожуйте семена укропа или сделайте несколько глотков настоя мяты или ромашки. Если возникают проблемы с газами, на десерт съешьте апельсин.

Во всех случаях расстройства желудка, а также, если вас начинает пучить, попробуйте применить упражнения от запоров. Можно также надавливать на грудину. Попробуйте надавить на точки, расположенные в двух с половиной сантиметрах по обе стороны от пупка.

На моих занятиях ученики-медики меня спрашивают, что делать с пациентами, жалующимися на пищеварение. В таких случаях я предлагаю врачу пообедать вместе с больным и понаблюдать за его поведением за едой и расспросить, не было ли у него в семье ссор и разногласий за столом из-за еды. Часто корни хронических расстройств пищеварения уходят в семейную историю, которая затем проявляется, когда ребенок становится взрослым.

Боли в спине (ломота в пояснице)

Я уверена, что всем нам пришлось хоть раз испытать боли в спине (пояснице) и воспользоваться теми или иными лекарствами и средствами, чтобы от них избавиться – от прикладывания льда и горячих компрессов до хирургического вмешательства, от использования дешевых растираний или дорогих виброкресел. По данным *«Энциклопедии народной медицины»* у американцев в возрасте до сорока пяти лет боли в спине являются основной причиной нетрудоспособности.

Главная причина их появления – это сидячая работа, особенно если вы постоянно склонены над клавиатурой компьютера. Еще хуже – вести лежачий образ жизни.

В конце 60-х годов, когда я работала журналисткой, в Лондоне у меня произошло смещение межпозвоночного диска, врач-хиропрактик порекомендовала мне заняться плаванием – мол, это один из лучших способов решить все проблемы со спиной. Я до сих пор следую ее совету, и поврежденный диск меня больше не беспокоит. Специалисты Флоридского института в городе Бока-Рейтон обнаружили, что людям, страдающим хронической болью в спине после операций на пояснице,

становится гораздо лучше уже через несколько часов или дней, если они плавают вместе с дельфинами *(«Fort Lauderdale Sun-Sentinel»*, 30 июня 1994 г.). Руководитель лаборатории по изучению дельфинов Бет Смарт в настоящее время занимается анализом крови, взятой у пациентов до и после каждого такого плавания и пытается выявить, какие химические изменения произошли в ней: прежде всего это касается повышения уровня содержания эндорфинов.

Смарт работает с полудикими, недрессированными дельфинами, плавающими в замкнутой части флоридского залива Кей-Ларго, где и ведутся эксперименты. Между пациентами и дельфинами не происходит физического контакта, но Смарт отмечает, что дельфины к некоторым людям более дружелюбны, чем к другим. Пациенты рассказывают, что такое плавание дает им более сильное и долгое облегчение боли, чем обычное лечебное плавание в бассейне и традиционная терапия. Некоторые больные, страдающие двадцать лет хронической болью, испытывают облегчение. Возможно, на повышение уровня эндорфинов влияет ощущение радости, которое дает пациентам присутствие дельфинов, а может эти животные испускают какое-то «излучение», являющееся усилителем энергии «ки» человека, – пока что об этом говорить рано. В то время как ученые в ходе своих первых экспериментов пытаются получить ответы на поставленные вопросы, дельфины-целители привлекают к себе все большее внимание не только в США, но и в далекой Австралии. Эти работы, пусть даже на самых ранних этапах, подкрепляют мое убеждение в том, что ощущение радости является мощным исцеляющим средством.

Если у вас и нет возможности поплавать с дельфинами, плавание само по себе может помочь при боли в спине – оно укрепляет организм в целом и снимает напряжение в области спины, особенно после долгого пути (пешком, по железной дороге или в автомобиле). Отличным способом снятия боли в спине является также «поза зародыша» из хатха-йоги (поза стоящего на четвереньках человека).

Будучи дочерью уроженки Корнуэлла, я была очарована местом паломничества пациентов, страдающих болью в спине –

находится оно в древних скалах, известных как Мен-Ан-Тол в Пенвите (по дороге на корнуэллский «край земли»). Этот живописный уголок олицетворяет собой страну мифов и легенд, священные места древних кельтов. Он находится далеко от дорог и пробираться туда надо пешком через поля.

Название «Мен-Ан-Тол» переводится с корнуэллского диалекта (бывшего корнского языка) как «Камень-с-дырой». Действительно, это камень в форме пышки (с отверстием посередине), по обе стороны которой расположены еще два камня в форме фаллоса. По легенде нужно девять раз пролезть через отверстие в камне, и боль в спине пройдет. Как ни странно, в этой легенде есть доля истины. Чтобы пролезть через это узкое отверстие, нужно карабкаться на четвереньках, просовывая через него последовательно сначала руки, потом ноги, а это само по себе прекрасное упражнение для снятия боли в пояснице (см. рис. на с. 50).

Можно создать свой собственный Мен-Ан-Тол, подвесив невысоко над землей старую автомобильную покрышку — и не только для развлечения детей, но и в качестве физкультурного снаряда для себя самих, чтобы несколько раз в день пролезть сквозь отверстие. Если такой возможности нет, то как можно чаще пробуйте ходить на четвереньках — наибольшую пользу приносит последовательное движение по типу «рука-нога».

Один из моих дрезденских учеников как-то рассказал о фермере, живущем недалеко от границы с Чехией, который снимал боли в спине медленными поворотами туловища слева направо, словно он косил траву. Другим помогает поза йоги «рыба» (или подкладывание подушки под лопатки), а также сон в положении, когда колени располагаются на стопке подушек.

Типичная боль в спине вызывается неверным подъемом тяжестей, слишком долгим сидением в одном положении или недостатком физической нагрузки. Заметьте, после каких занятий и когда у вас появляются такие боли. Если боль появляется вечером, подумайте, нет ли у вас на работе источника стресса или напряжения — может, например, ваш стол расположен слишком высоко или рабочее кресло слишком низко, может, неудачно размещены необходимые в вашей работе

инструменты или другие объекты. Если вы пользуетесь компьютером, внимательно прочтите во второй части этой книги раздел «Работа с компьютером».

Убедитесь, удобны ли туфли, особенно если вы на работу ходите пешком. Высокие каблуки, заостренные или придавленные по последней моде носки вашей обуви также могут стать причиной болей в спине. Все эти советы основаны на обычном здравом смысле, однако часто мы не очень обращаем внимание на самое очевидное – до тех пор, пока не возникнет какая-нибудь неразрешимая проблема.

Боль в пояснице может быть вызвана и эмоциональным стрессом, и плохим пищеварением или проблемами менструального цикла.

Внезапные и острые боли в спине могут служить симптомом целого ряда менее очевидных, но серьезных заболеваний (например, болезней легких или почек), требующих постановки профессионального диагноза и специального лечения. Так что имейте в виду и такую возможность.

Если боль в пояснице появляется у вас лишь время от времени, значит нужно больше внимания уделять ее профилактике. Несколько раз в день разминайтесь, делая упражнения на растягивание. Работая за письменным столом, предусмотрите опору для поясницы. Попробуйте делать упражнения прямо в рабочем кресле, приподнимая и опуская ноги, и описывая ими окружности. Введите в свой рабочий график физкультурные паузы или каждый раз, направляясь в туалет или умыться, делайте упражнения на растягивание.

Если занятия хатха-йогой кажутся вам слишком сложными, попробуйте плавание, тай-чи или запишитесь в группу здоровья – такие занятия придадут вашим мышцам нужную гибкость и силу.

Несколько лет назад одна супружеская пара из Лондона попросила научить их приемам шиацу, так как оба супруга страдали от болей в пояснице, особенно по утрам. Я прошла в их спальню и осмотрела матрас – он оказался мягким и неровным.

– Купите себе матрас пожестче, – предложила я.

Они последовали моему совету, и утренних болей в спине – как не бывало.

Мой опыт преподавания шиацу в разных странах позволил сделать вывод, что облегчение от боли в спине дают сеансы акупунктуры, рефлексологии, шиацу, точечный глубокий массаж, акупунктура уха в сочетании с точечным массажем, а также приемы цигуна, когда целитель даже не прикасается к телу пациента. Однажды я наблюдала, как таиландский шеф-повар в ресторане снял приступ боли у посетителя, надавив ему на шею и плечи – это была упрощенная, инстинктивная форма шиацу.

Часто многое зависит от интуиции целителя, и главным фактором в этом является способ, которым он (или она) определяет источник проблем пациента. Слово, касание или что-то еще задевает нужную струну, и спина приходит в порядок.

Мне приходилось слышать и о фактах, когда сидящий совершенно неподвижно человек воздействует на позвоночник с помощью медитаций. Мы объясняем это свободным движением «ки», ускоренным вследствие концентрации внимания и глубокого дыхания.

В некоторых случаях боли в спине опровергают все теории и методы, включая хирургическое вмешательство и самые совершенные медицинские процедуры. В журнале *«New England Journal of Medicine»* (14 июля 1994 г.) сообщалось об исследовании, проведенном в клинике Хоаг в Ньюпорт-Бич на калифорнийском побережье, согласно которому данные, полученные методом ЯМР (ядерно-магнитного резонанса), часто ведут к ненужному хирургическому вмешательству, так как врачи на основе данных этого метода ошибочно считают, что боли вызваны нарушениями в позвоночнике и деформированием межпозвоночных дисков. Рентгенолог Майкл Брант-Завадовский, обследовав контрольную группу мужчин и женщин без каких-либо признаков болей в спине, выяснил, что у большинства из них наблюдается ряд нарушений в позвоночнике и деформирование межпозвоночных дисков.

К таким же выводам пришли и специалисты других исследовательских центров, в результате чего проблемы

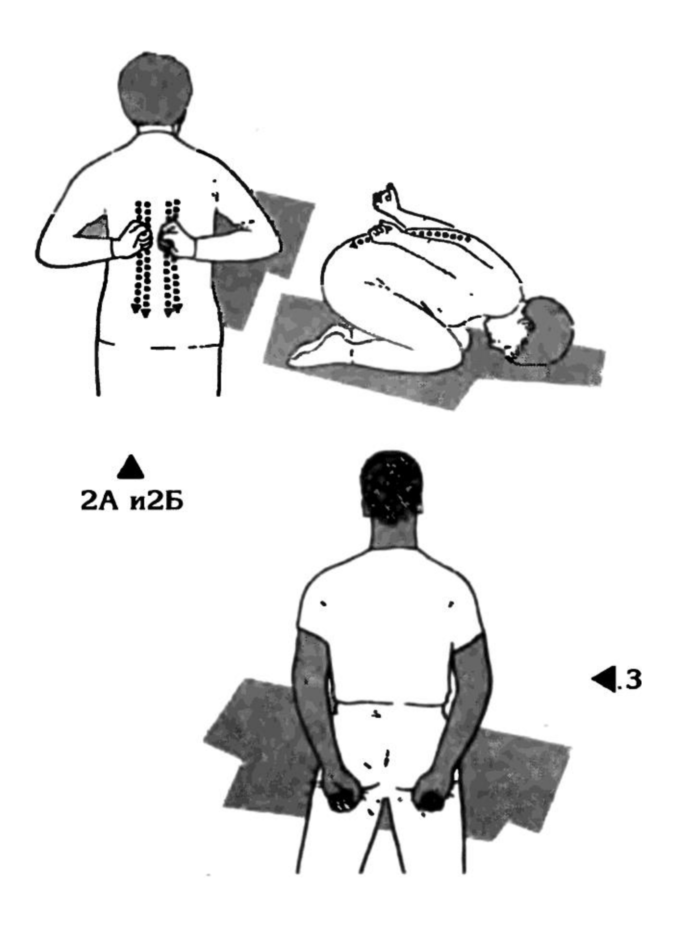
диагностики и лечения боли в спине и пояснице стали предметом оживленных споров. «Большинство случаев болей в спине так никогда и не было по-настоящему объяснено», – допускает доктор Роберт Бойд, хирург-ортопед Центральной Массачусетской клиники в Бостоне *(«New York Times»,* 14 июля 1994 г.).

Приверженцы восточных методов лечения бросают Роберту Бойду своеобразный вызов, утверждая, что в данном случае все сводится к нарушениям энергетического баланса в системе меридианов.

Относительно ваших собственных болей в спине предлагаю попробовать поставить второй, третий диагноз и т. д. Начните делать упражнения для спины. Не надо что-то выполнять через силу – из приведенных ниже упражнений выберите те, которые больше всего вам подходят.

Упражнения при болях в спине и пояснице

1. Несложное упражнение при приступах боли в спине. Если вам трудно принять позу лотоса или полулотоса, сядьте или лягте так, чтобы вам было удобно. При вдохе представьте себе, что вверх по позвоночнику, от позвонка к позвонку, движется лифт или фуникулер. Представьте себе этот лифт таким, каким иногда его можно видеть в полупрозрачных небоскребах – как он медленно поднимается вверх, ощутите, как он рассасывает боль и напряжение в спине. Пусть этот «лифт» достигнет самой



макушки, затем начнет спускаться к копчику, а потом, при необходимости, снова подниматься.

2. С помощью костяшек сложенных в кулак пальцев обработайте сверху вниз обе стороны позвоночника, ягодицы (2А) и область вокруг копчика. По возможности делайте это, стоя на коленях, опершись головой о пол (2Б).

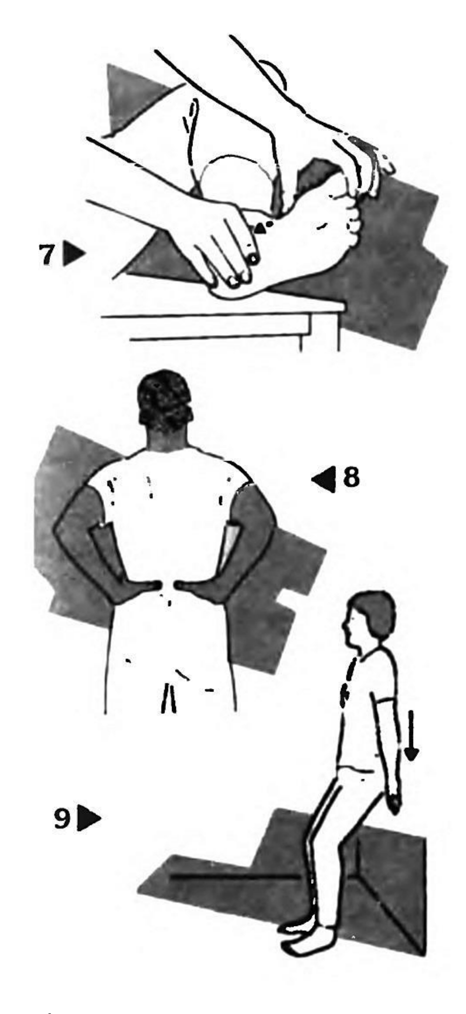


4

3. Надавите на точки, расположенные в месте соединения ягодиц и задней поверхностью бедер.
4. Если у вас болит поясница или вы страдаете от невралгии седалищного нерва (ишиаса), сядьте по возможности на кулаки так, чтобы они находились в месте соединения ягодицы и бедра.
5. Попробуйте пролезать через отверстие по принципу Мен-Ан-Тол (см. выше).
6. Пощипайте себя за ахилловы сухожилия (см. с. 97).
7. Большим пальцем руки надавливайте на точки,







расположенные на внутренней стороне стопы от большого пальца к пятке.

8. Надавите на точки спины по обе стороны позвоночника, расположенные прямо напротив пупка.

9. Обопритесь спиной о стену и если сможете сгибайте ноги в коленях. Если вы ощутите дискомфорт, делать этого не стоит.

10. Лягте на пол на спину. Сделайте вдох и напрягите каждую мышцу. При выдохе медленно расслабляйте мышцы лица, плеч, рук, ладоней, спины, ягодиц, ног и стоп.

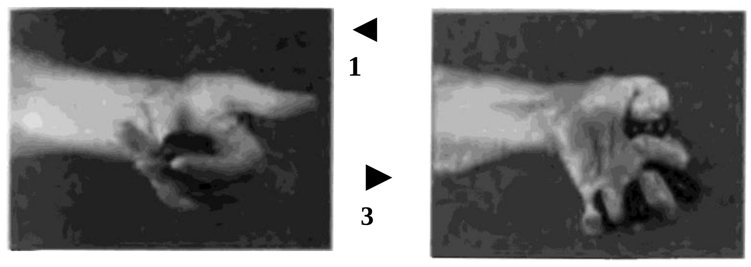
Еще раз хочу повторить, что для начала следует выбрать наиболее простые упражнения или те, которые доставляют вам удовольствие, и делать их в течение дня. Не надо думать, что обязательно нужно проделать все вышеприведенные упражнения – этого совершенно не требуется. Кроме того, выбирайте такой порядок упражнений, который вас больше всего устраивает.

Бессонница

Если для того, чтобы заснуть, не помогает даже «подсчет овец», а горячее молоко с медом вы не переносите – так же, как вы не можете заставить себя смотреть телевизор, слушать музыку, читать или рассчитывать причитающиеся с вас налоговые платежи, попробуйте выполнить некоторые из приводимых ниже упражнений.



1. Лягте на спину. Подведите пальцы рук под шею и легонько ими нажмите на шею.
2. Расположите пальцы одной руки на ладони другой, так чтобы большой палец лег чуть ниже запястья.
3. Сделайте глубокий вдох. Представьте себе свое дыхание в виде светящегося потока, который входит через вашу левую ноздрю, и пока вы считаете до пяти, достигает верхней части носа, а затем выходит через правую. Повторите.
4. Лягте на спину. Представьте свое тело в виде сложного набора точек и линий, а себя – в виде маленькой фигурки, пробирающейся по этому хитросплетению от точки к точке слева направо, начиная с большого пальца ноги и заканчивая макушкой головы. Скорее всего, вы заснете, не достигнув и половины пути.

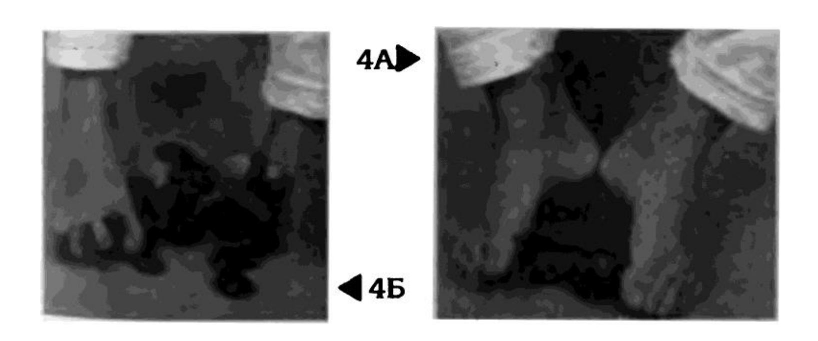


5. Напрягите все тело – от кончиков пальцев на ногах до корней волос и поочередно попробуйте расслабить все части тела.

Пониженный тонус

При пониженном тонусе простых средств типа «нажми и отпусти» не существует, однако регулярные физические нагрузки способствуют достижению некоторого облегчения и профилактике этого состояния – вряд ли вы ощущаете пониженный тонус после хорошей прогулки или катания на велосипеде. Для избегания чередования «спадов и подъемов» можно порекомендовать уменьшить потребление сахара, кофеина, никотина и алкоголя.

Вот еще несколько полезных советов:



1. Возьмите горсть гальки или шариков и, сжав руку, катайте их в ладони.
2. Несколько раз сожмите ладонь в кулак и раскройте ее.
3. Теперь зажмите гальку или шарики между пальцами рук.
4. Босыми ногами наступите на горку гальки или шариков и стопами покатайте их по полу (4А). Попробуйте приподнять гальку, зажав ее между пальцами ног (4Б). В данном случае галька заменяет применяющееся в шиацу нажатие пальцами на определенные точки.

Стопы ног и ладони являются своего рода «клавиатурой» тела и позволяют получить быстрый доступ к энергетической системе организма.

Гальку или шарики можно выбирать самого разного размера, формы и степени шероховатости – подберите то, что вам больше нравится. Я выросла в семье шахтеров, так что люблю камни и глубоко ощущаю все их очарование.

Во время своих поездок я часто собираю разные камешки и храню свою коллекцию в шкатулке на письменном столе, используя их при необходимости как пресс для бумаги – это дает мне ощущение связи с остальным миром. Во время перерывов в работе с компьютером я сжимаю их в ладони или наступаю на них босыми ногами, а при «творческом кризисе» это позволяет мне быстрее прийти в себя.

Можно использовать и один-единственный любимый камушек или его заменитель – им может быть даже обычный теннисный мячик. Подобная «камнетерапия» хорошо помогает и при проблемах с кровообращением, при негибких суставах, а также используется как средство реабилитации после хирургических операций и травмах конечностей – для поддержания тока энергии в организме.

Женский уголок

Боли при менструациях

Большинство девушек и женщин (всех рас и национальностей) испытывают в некоторые периоды жизни ту или иную боль при менструациях. У одних боль бывает настолько сильной, что они каждый месяц вынуждены по несколько дней пропускать занятия или не ходить на работу. Другие же ощущают лишь некоторый дискомфорт и легкую боль, которая может быть облегчена физическими упражнениями, прикладыванием грелки, а иногда и с помощью приема горячей пищи. За многие поколения женщины от подобных недомоганий выработали десятки различных приемов и средств – от травяных настоев до компрессов.

Одни женщины в указанные периоды времени испытывают рези в животе, боль в пояснице или все это одновременно, а другие – страдают от самых серьезных проявлений ПМС (предменструального синдрома) без физического ощущения боли. Мне вспоминается, как женщина-врач говорила двум моим школьным подругам, что их «противные боли в животе» пройдут, «как только девушки выйдут замуж» и у них «появятся дети», а до тех пор с болью нужно смириться. Тем не менее, и после замужества, и после появления детей менструальные боли у них не прекратились.

Женщины, перешедшие на вегетарианскую пищу, часто отмечают значительную разницу в ощущениях: уменьшение рези в животе и намного более легкие приливы. Уменьшение болей отмечают также и те женщины, которые перед началом менструаций не едят мясных и молочных продуктов.

Многие находят облегчение в употреблении перед самым началом менструаций овощных соков, особенно сочетания морковного сока, сока петрушки и свеклы. Те же, кто не может жить без сахара (особенно шоколада) находят полезным принимать витамин В (комплексный) или кальциевые добавки.

Для противодействия подобным «неприятным» дням чрезвычайно важны регулярные занятия физическими упражнениями.

В ходе своих частых путешествий по разным странам я записывала те народные средства, которые применяются женщинами разных национальностей в подобной ситуации. При рези в животе и труднопереносимых менструациях — это настой листьев красной малины, при задержке менструаций — настой ромашки, при нерегулярных менструациях — настой мяты (перечной или колосистой).

Шамаан Очаум из Остина в штате Техас, женщина-врач, в жилах которой течет ирландская и индейская кровь, рассказывает, что индейцы, согласно своим верованиям, считают и начало менструаций, и климакс священными и необычными периодами в жизни женщин. Среди индейцев-апачей начало менструаций у девушки рассматривается как период ее наделения сильными экстрасенсорными способностями, как открытие канала для исцеления людей.

При болезненных менструациях Очаум рекомендует страстоцвет и красную малину, а при тяжелых приливах — ягоды «дерева девственности».

Некоторые женщины и девушки обращаются к древним обрядам, посвященным этим циклам, тем самым пытаясь снять проклятие «нашего западного» воспитания. Кое-кто из них уходит «в природу», исполняют «танцы плодородия» на берегах моря, среди деревьев или в горах, освобождая свой дух и чувства для повышенного восприятия и «видений» в период менструаций.

Ведущая нью-йоркская специалистка по лекарственным растениям Сузун Вид утверждает, что многим женщинам удается уменьшить менструальные боли и симптомы ПМС с помощью «празднования своих лунных дней». Ее слова поддерживает гинеколог Кристина Нортруп из города Ярмута, в штате Мэн,

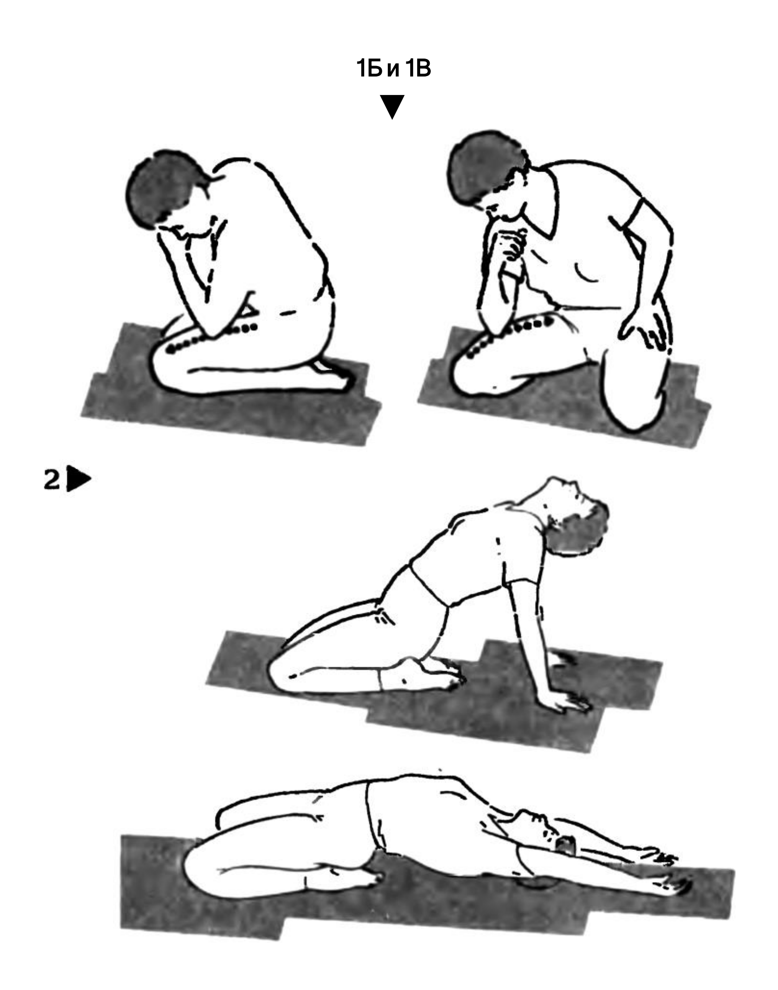
которая видит причину большинства женских неприятностей в том чувстве стыда, который испытывают девушки при менструации («Сестры по крови», «New *Age Journal*», июнь 1994 г.).

Многим женщинам удается лучше понять свои циклы боли и напряжения, ведя дневник, в котором они месяц за месяцем отслеживают повторение симптомов. Это полезно также и для понимания перепадов настроения и учета дней, в которые возможно оплодотворение. Очевидно, что чем больше женщина знает и «настроена» на циклические ритмы своего организма, тем ближе она подошла к возможностям самоцелительства. Приемы шиацу отлично согласуются с этой теорией профилактики болей и дискомфорта – как в середине месяца, так за несколько дней до начала менструального периода.

Некоторые из вас, возможно, уже применяют кое-какие упрощенные варианты перечисленных ниже упражнений, даже не понимая их связи с шиацу. Одна швейцарская студентка иранского происхождения рассказывала мне, что в подростковом возрасте она при болезненных ощущениях рези в животе обычно просила свою маму нажимать на внутреннюю сторону ног – а ведь это одна из ключевых зон шиацу при менструальных проблемах!

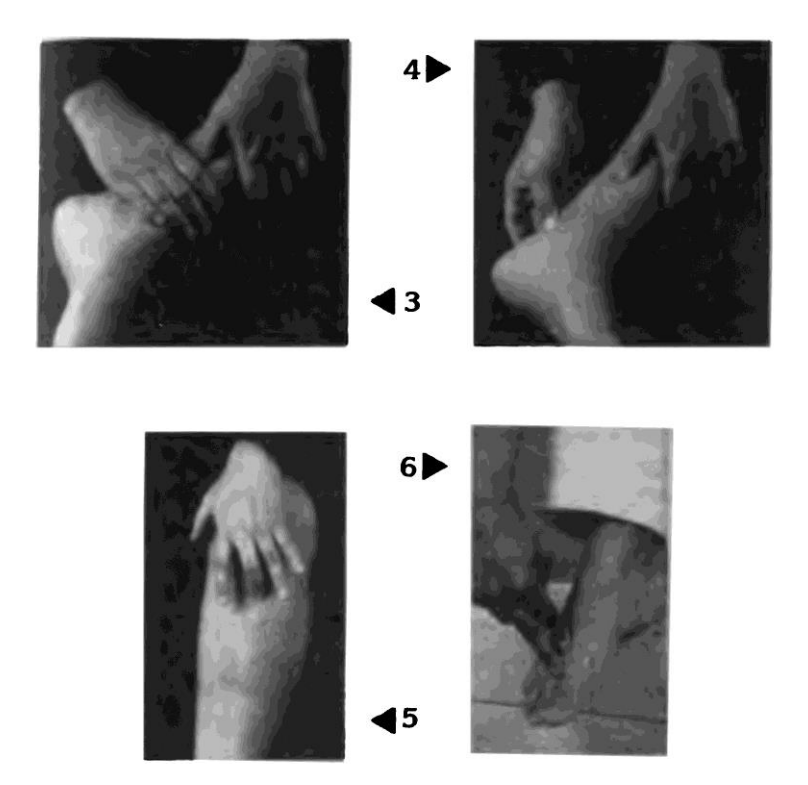
Упражнения, снимающие боли при менструациях

1. Опуститесь на колени и пощипайте свои бедра (1 А). Локтем нажимайте на внешнюю сторону бедра по направлению к колену (1Б), а затем на внутреннюю – по направлению к тазу (1В).
2. Отклонитесь назад и обопритесь на расставленные сзади руки. Ну, а если вы сумеете, обопритесь на локти или лягте прямо спиной



на пол, однако не делайте это через силу, не напрягайте поясницу.

3. Нажмите на точку внутренней стороне ноги, расположенную на четыре пальца вверх от лодыжки. Эта точка бывает часто очень чувствительна или болезненна.
4. Одновременно нажимайте на эту точку и на ахиллово сухожилие.



5. Положите ладонь на согнутое колено, вытяните средний палец и нажмите на точку, расположенную с внешней стороны большеберцовой кости.
6. Сложите пальцы подобно букве «V» и нажмите на точки между большим и вторым пальцем ноги.
7. Повторите этот прием на другой ноге.

Если менструации запаздывают, нажимайте на точки сильно и быстро, особенно в упражнении (3). Однако во время беременности избегайте воздействий на эти точки, особенно описанных в упражнении (3).

Для знакомства с упражнениями, которые при болезненных менструациях можно выполнять вдвоем с партнером или подругой, см. часть 3, раздел «Семейное шиацу».

Менопауза

Согласно воззрениям американских индейцев, менопауза (климакс) для женщины означает наступление священного периода. Она освобождается от тягот деторождения, многих лет воспитания детей и полностью может отдаться своей возрожденной силе, с благоговением углубившись в свой внутренний мир. Этот переход индейцы славят специальными ритуалами и церемониями. По словам индейской женщины-врача, «они танцуют вокруг нее с ветками можжевельника и шалфея. Женщина становится старше и мудрее, освобождаясь от многих своих обязанностей хранительницы домашнего очага». Жермен Грир в своей прекрасной работе *«Перемена: женщины, старение и менопауза»* считает черные одеяния средиземноморских женщин аналогичным знаком перехода в новое состояние, символизирующий ее новые права, возможность заниматься самою собой, изучать мир, сидеть с подругами, путешествовать. «Поэты еще с античных времен славили идеальное состояние спокойной умудренности, которое позволяет выйти за рамки обыденности», – пишет Грир.

Когда мы сталкиваемся с вымыслами и заблуждениями нашего общества о менопаузе, нам не стоит забывать об этих древних традициях. Пошлые шутки с эстрады и созданный средствами массовой информации отрицательный образ старух по сравнению с их ровесниками мужчинами заставляют некоторых женщин в поисках выхода из положения прибегать к пластическим операциям.

Многие из писательниц-феминисток 60-х--70-х годов, например та же Грир, испытали на себе влияние климактерического периода и поэтому сами могут по-новому анализировать это явление с медицинской и политической точки зрения. Они бросают вызов всем табу и заблуждениям относительно гормональной терапии, занимающей главное место в большинстве посвященных климаксу книг.

Согласно данным Гейл Шини *{«Менопауза, тихий переход*») в Соединенных Штатах примерно сорок три миллиона женщин находятся в климактерическом или постклимактерическом периоде, и их количество ежегодно возрастает на полмиллиона. Тем не менее, сама эта тема, по ее словам, по-прежнему характеризуется «шокирующим пренебрежением и отрицанием существования проблемы». В настоящее время по всей стране развивается движение по созданию «групп поддержки», в которые объединяются женщины, чтобы делиться своим опытом решения подобных трудностей, к которым большинство из женщин оказывается совершенно не подготовленными и по поводу которых они зачастую информированы неверно.

Многим из нас, испытавших климактерический период в 80-х и 90-х годах, приходилось говорить об этой проблеме как о чем-то, что было для наших матерей и бабушек абсолютным табу, и, увы, остающимся запретной темой и для многих наших современниц. Некоторые женщины продолжают молча страдать и думать, что они сходят с ума, тогда как другие не испытывают в это время никаких неудобств и ломают голову, почему это столь много шума разводится вокруг подобных мелочей. В Британии в прошлом веке женщин, испытывавших вследствие климакса резкие перепады настроения, заключали в психиатрические лечебницы.

Во время одних теледебатов по каналу PBS даже женщина-гинеколог призналась, что она не распознала у себя как- то ночью первый прилив жара и утром отправилась покупать одеяло потоньше!

Когда с подобным первым приливом жара столкнулась я сама, мне показалась, что у меня дома пожар. Я выскочила из постели и бросилась искать источник огня — только потом я поняла, что этот жар исходит у меня изнутри. Американские феминистки используют для описания этого ощущения термин «горячие сполохи». Что является интересным подсознательным признанием того «священного перехода», который прославляли в древние времена.

В медицинской литературе существуют различные точки зрения на причины этого явления, однако общепризнано, что приливы жара вызываются смешением в организме разных сигналов. При начале менопаузы включающий механизм овуляции лютеинизирующий гормон (ЛГ) срабатывает, но яичники работать отказываются. Тогда ЛГ включает сигнал тревоги, расширяя подкожные кровеносные сосуды.

Без всякого предупреждения мы вдруг начинаем обильно потеть, лица становятся покрасневшими. Такими же «переключателями» может стать алкоголь, острая пища и кофеин. С подобными всплесками мы боремся по-разному: надеваем свободную одежду, одеваемся «как капуста», чтобы можно было легко снять верхний слой; прикладываем к задней стороне шеи кубики льда; пьем женьшеневый настой (естественный источник эстрогена) или чай, заваренный на листьях красной малины.

У некоторых женщин во время менопаузы вообще не возникает никаких климактерических симптомов, тогда как другие могут испытывать сильнейшие приливы жара (как днем, так и ночью), увеличение массы тела, резкие перепады настроения, раздражительность, провалы в памяти, обильное слезоотделение, сухость влагалища, кожи и волос, параноидальные симптомы, варикозное расширение вен, недержание мочи, бессонницу, депрессию.

Специалисты рекомендуют в этих случаях для поддержания здорового тонуса употреблять витамины, особенно А, С, Е и В (комплексный), и регулярно заниматься физическими упражнениями (йогой, тай-чи, больше ходить пешком, ездить на велосипеде, использовать занятия с отягощениями). Определенные привычки и пристрастия (кофеин, алкоголь, курение) усиливают симптоматику, так что потребление указанных веществ нужно сократить или вообще от них отказаться. По данным некоторых специалистов по лекарственным растениям недостаточная работа печени (и замедленный обмен веществ — метаболизм) может быть несколько возмещена, если по утрам первым делом съедать дольку лимона или чеснока, а также если употреблять в пищу

корни одуванчика и дикий ямс (батат, сладкий картофель, распространенный в южных штатах США). При сухости кожи помогают витамин Е или масло из семян кунжута. При сухости влагалища или атрофическом вагините врачи рекомендуют втирания в стенки влагалища следующих веществ: масла с витамином Е, сока алоэ или розмаринового геля (последний производится фирмой «Wala» и распространяется только в Европе). Алоэ лучше всего вырастить самим дома. Стебель срезается и из него выжимается сок. Кроме того, алоэ — прекрасное средство при сухости кожи и при ожогах.

При недержании мочи рекомендуется в любое время укреплять мышцы влагалища, напрягая и расслабляя их.

Упражнения с отягощениями, прогулки пешком, бег трусцой и диеты с повышенным содержанием кальция (но с пониженным содержанием жиров) помогают поддерживать плотность костного материала и препятствуют набору веса. Страх перед остеопорозом и сердечными приступами заставляет многих женщин прибегать к гормональной терапии без изучения других возможностей, и в этом — сама суть всей проблемы.

Женщинам, в семьях которых встречался рак груди, или женщинам, которые сами им страдают, гормональная терапия противопоказана, так как эстроген питает раковые клетки. Рак груди чаще всего возникает в начале климактерического периода, когда в организме происходит выброс эстрогена. Мое личное убеждение в превосходстве приема кальция над гормональной терапией заставило меня принять участие в двухлетних исследованиях Юго-западного медицинского центра Техасского университета, в рамках которых изучалась эффективность цитрата кальция как заменителя эстрогена для профилактики уменьшения плотности костного материала. Будучи вегетарианкой, меня вдохновляют статистические данные о том, что у нас плотность костей сохраняется гораздо лучше, чем у «мясоедов».

Женщинам, тяжело переносящим период менопаузы, можно посоветовать перед тем, как бежать к врачам с просьбами о гормональной терапии, самим перебрать имеющиеся в их

распоряжении возможности.

Небольшие дозы эстрогена могут оказаться своего рода компромиссным решением для тех женщин, в семьях которых имелись случаи остеопороза и кардиологических заболеваний, а также для тех, кому симптомы климакса совершенно невыносимы.

Некоторые женщины предпочитают искать свой собственный выход из положения, прибегая к различным диезам, физическим упражнениями, медитации, позволяя этой «перемене» открыть им новые возможности для творческого изучения самих себя. То, что помогает одной женщине, может оказаться совершенно неприемлемым для другой, Ио в любом случае важно быть хорошо информированной об имеющихся возможностях в решении этой проблемы. Шиацу акупунктура или классический массаж вполне могут снять особо сильную симптоматику.

Упражнения при менопаузе

Используйте все приемы, предлагаемые при менструальных болях, особенно следующие:





1. Нажатие на точку, расположенную на расстоянии четырех пальцев вверх от лодыжки, является отличным способом облегчить действие «прилива» и дает

возможность взять над собой некоторый контроль.

2. Может помочь и нажатие на указанную на фотографии точку стопы.

Здоровая грудь и рак груди

По иронии судьбы я стала уделять внимание здоровью своей груди только после того, как заболела раком молочной железы. С детского возраста нас закидывали фотографиями пышногрудых красавиц, рекламирующих что угодно – от автомобилей до поездок в Африку. Но кто хоть слово сказал нам о здоровье груди?

Когда я росла в своем Кейптауне, а было это в конце 50-х – начале 60-х годов, идолом была Мэрлин Монро – в облегающих кофточках, с высокой, хорошо очерченной грудью. Когда я в 60-х – 70-х годах жила в Лондоне, в моде был образ плоскогрудой Твигги или Мэри Куант. По моему возвращению в Америку в конце 70-х годов был популярен отказ от лифчиков и марши представительниц «топлесс» (сторонниц обнаженной груди) в знак протеста против принятых в обществе нравов. Но кто хоть слово произнес о здоровой груди?

Большинство женщин вырастает, опасаясь, что их грудь не отвечает современному идеалу. В США до слушаний в Конгрессе в 1991–92 гг. вопроса об ограничении силиконовых имплантатов – слушание сопровождалось ужасными примерами о побочных действиях этих имплантантов – число женщин, мечтавших увеличить грудь с помощью силиконовых вставок, количественно соотносилось с числом женщин, перенесших операцию по удалению молочной железы (мастэктомию), как 80:20.

В Великобритании это соотношение было обратным – 20:80.

После моей операции по поводу мастэктомии, сделанной в 1987 году, я присоединилась к тем женщинам, которые отказываются от пластических операций или протезов груди, чтобы доказать другим женщинам (особенно в саунах,

гимнастических залах и плавательных бассейнах), что после удаления груди можно вполне заниматься физкультурой, вести здоровую и полную жизнь. Мы своим примером опровергаем устоявшиеся вымыслы и, я надеюсь, помогаем другим женщинам преодолеть страх и неверие. Мы используем свой опыт также и для распространения информации о здоровье и раке груди, чтобы побудить правительство увеличить финансирование научных исследований в этой области. Женская грудь — это своего рода маятник, качающийся между положительным и отрицательным образами: с одной стороны — символ жизни, материнства, кормления, женственности и наиболее эксплуатируемый секс-символ, а с другой — бесконечная тема грязных анекдотов о сиськах, титьках, буферах и т. п.

Но хоть кто-нибудь сказал нам о здоровье груди и тех упражнениях, которые используются для профилактики ее заболеваний? Мы обязаны рассказать об этом младшим сестрам, дочерям и племянницам, и не только ради их здоровья, но и для того, чтобы они осознали взаимосвязь между внутренним «я» каждой женщины и ее грудью, тема, которая в искаженном виде превалирует в массовой рекламе и образах поп-звезд. Я наблюдаю печальные последствия нашего пренебрежения этой проблемой в больничных коридорах, где после операций по удалению молочной железы многие женщины прохаживаются, стыдливо прикрывая рубцы на груди руками, словно защищая раненную птицу и будто бы прося прощения за утрату своей женственности.

— Не бойтесь, сестры, — говорю я им. — Смело поднимайте голову и протяните свои руки к солнцу так, как тянется к нему цветок! Ваши шрамы будут улыбаться, когда вы поднимите руки! Поднимите руки вверх и опустите — так, как машет крыльями птица в полете!

В палате происходит перемена, слышится вздох облегчения, наступает спокойствие. Женщины чувствуют себя свободнее.

После этого я учу их делать махи руками, очерчивая круги в воздухе — упражнение, которое я самостоятельно изобрела после своей операции и которое выполняю ежедневно под звуки моцартовского концерта для флейты и арфы.

Задача в этих движениях состоит в том, чтобы каждый день описывать все более широкие круги, что дает простейшую «шкалу» для измерения степени прогресса излечения. Кроме того, это полезно и для морального противостояния той печальной атмосфере, которая сопутствует раку груди. Кругообразные движения руками родились из моего опыта занятий шиацу и энергией «ки». Несколько недель занятий этим упражнением помогли мне полностью вытянуть руку, а через семь недель после операции я смогла возобновить обычные занятия плаванием в бассейне. При этом я не испытала обычного осложнения, сопутствующего мастэктомии — отеков лимфатических узлов (выражающихся в отечности рук). Я уверена, что именно физические упражнения, формирование положительных зрительных образов (визуализаций), шиацу и рефлексология помогли мне встать на ноги после операции гораздо быстрее, чем это обычно происходит.

В настоящее время я включаю эти упражнения в занятия групп по шиацу. Причем я обучаю этому приему не только специалистов-медиков, чтобы они могли передать его своим пациентам, перенесшим операцию по удалению груди, но и всех, поскольку это упражнение прекрасно демонстрирует, как широкие движения руками стимулируют приток энергии к груди и верхней части туловища.

С физиологической точки зрения молочная железа представляет собой разновидность потовой железы — выпуклое скопление желез, протоков и железистых долек, плотной соединительной и жировой ткани. Говоря проще, это своего рода молочный комбинат.

Застой в каком-либо участке этих протоков может вызвать самые разные проблемы, включая предменструальные отеки и боли. Естественной активизацией работы молочной железы является кормление грудью, но это еще не дает гарантии от возникновения рака груди. Хорошими средствами профилактики закупорки сосудов молочной железы и стимулирования притока к ней энергии являются физические упражнения, занятия с отягощениями, танцы, йога, тай-чи, теннис и т. п.

Женщины, испытывающие боли в грудях, получают облегчение от самомассажа грудей путем намыливания их под душем. Точно так же приносит облегчение и самостоятельные занятия шиацу. Можно использовать и оба этих метода, или выбрать, какой из них больше подходит лично для вас.

Многие специалисты – в том числе хирург и общественная деятельница Сьюзен Лав, директор Центра по изучению рака молочной железы при Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе – рекомендуют женщинам внимательно следить за своей грудью с двадцатипятилетнего возраста, проходя регулярные врачебные обследования, а после сорока лет проводить ежегодную маммографию. По обе стороны Атлантического океана относительно маммографии существуют разные мнения, и этот метод, по данным доктора Лав, не может считаться стопроцентно точным.

Некоторые опухоли (как добро-, так и злокачественные) не обнаруживаются с помощью маммографии; кроме того, маммографические данные могут быть неправильно интерпретированы. Женщины, которые остерегаются проходить рентгенографию, имеют возможность выбрать метод светового сканирования, но подобной техникой обладают очень немногие клиники (например, монреальская клиника Королевы Виктории).

Доскональные знания о собственных молочных железах позволяют женщинам самим выявить любые неожиданные нарушения или осознать непривычные ощущения, заметить в груди утолщения и небольшие зерновидные опухоли, изменения соска и неодинаковости в правой и левой груди – в каждом таком случае необходимо незамедлительно пройти обследование у врача, даже лучше у двух, так как опухоли молочной железы с трудом поддаются обнаружению в вязкой и плотной ткани груди. Из четырех врачей, которые за несколько месяцев до операции обследовали мою грудь, двое выявили опухоли, а двое ничего не обнаружили. Я последовала рекомендации первых двух врачей, выявивших у меня патологию, так как быстро растущая опухоль требует немедленного хирургического вмешательства. Раннее обнаружение – это не профилактика, но оно может помочь

сохранить вам грудь.

Я настоятельно рекомендую женщинам следовать моему опыту и познакомиться с моей общественной деятельностью. Пятьдесят лет назад в США рак молочной железы затрагивал одну из двадцати женщин; сегодня же – уже одну из восьми в США, в Германии – одну из двенадцати, в Великобритании – одну из тринадцати. Число страдающих этим недугом растет во всем мире и все более молодеет. В США набирает силу движение борьбы с раком молочной железы, становясь аспектом политической жизни Америки; женщины разных убеждений учредили в бостонском Кембридже Общество защиты женщин от рака, которое вышло на улицы, участвуя в шумных демонстрациях и кампаниях, требующих от правительства увеличения финансирования научных исследований рака молочной железы. Национальная Группа действий против рака молочной железы выступила инициатором коллекционирования произведений искусства и литературы, созданных женщинами, оправившимися от этого недуга, и открытия передвижной выставки, пропагандирующей знания о профилактике раковых заболеваний и реабилитации после них.

Аналогичные действия начинают разворачиваться и в Великобритании, но, как ни странно, о них почти ничего не слышно в Германии и Швейцарии, хотя там процент больных один из самых высоких в Европе.

Наибольшее число заболевших отмечается в тех странах мира, где сильно развита молочная промышленность – в Германии, Голландии, Швейцарии, Ирландии и Новой Зеландии, что наводит на мысль, что определенную роль в возникновении этого заболевания играет потребление продуктов с высоким содержанием жиров или эстроген, присутствующий в мясе крупного рогатого скота. Наименьшее число заболевших раком молочной железы наблюдается в странах Востока, особенно Японии, где питание традиционно отличается низким содержанием жиров и небольшим потреблением молока, зато

больше употребляется в пищу круп, богатых комплексным витамином В, морских водорослей, богатых йодистыми соединениями, наряду с предпочтением рыбы мясу. Подтверждением тому, что вопросы питания и состояния окружающей среды играют немаловажную роль в возникновении этого заболевания, является следующий факт: американки японского происхождения подвержены такому же высокому уровню заболеваемости, что и другие американки.

Особенно высок уровень заболеваемости раком молочной железы у женщин, живущих на Лонг-Айленде, в Нью-Йорке. Жительницы этого места настолько возмущены отношением правительства к данной проблеме, что организовали специальную группу протеста (одну из девяти), которая занялась изучением взаимосвязи между раком молочной железы, ядовитыми промышленными отходами, низким качеством воды, применением пестицидов и влиянием электромагнитных полей *(«New York Times Magazine»,* 15 августа 1993 г.).

Уровень смертности от рака молочной железы наиболее высок в районах, расположенных вблизи атомных электростанций, а в штате Нью-Йорк этот уровень гораздо выше, чем в любом другом штате.

На конференции, организованной в 1994 году Фондом помощи больным и проходившей в городе Остин, в штате Техас, рассматривались вопросы взаимосвязи рака молочной железы и радиоактивных отходов. В ходе работы конференции было отмечено увеличение заболеваемости раком среди жительниц США индейского, латиноамериканского и африканского происхождения, обладающих низкими доходами и проживающих в районах, расположенных вблизи могильников радиоактивных и ядовитых отходов. Обычно заболеваемость раком молочной железы среди негритянок ниже, чем среди белых женщин, однако смертность от него у черных американок гораздо выше.

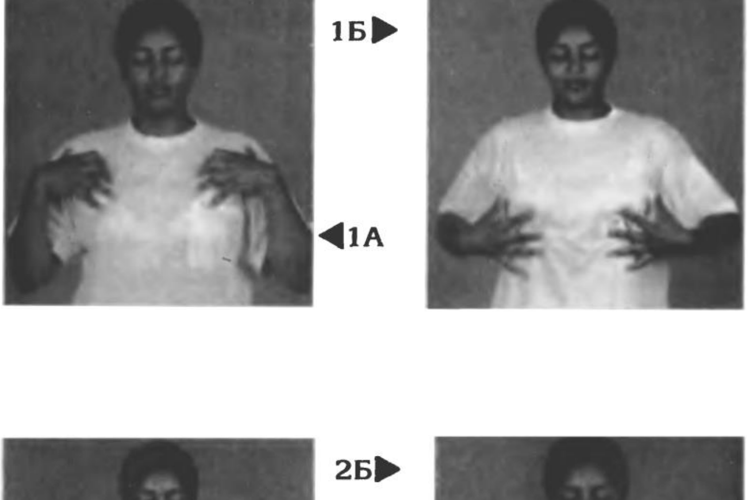
Все большее количество фактов свидетельствуют о возможностях профилактики рака молочной железы.

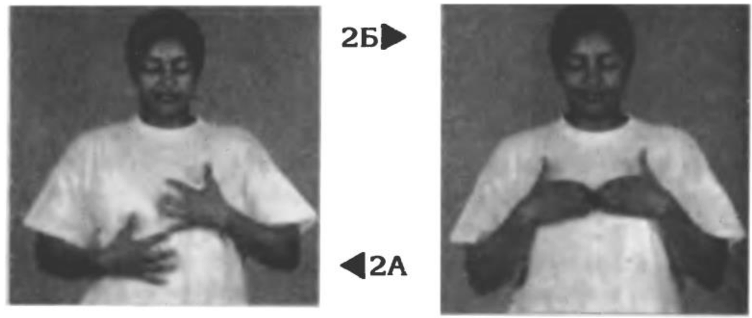
Правительство же явно недостаточно финансирует исследования в этой области. Растущее недовольство активисток североамериканского движения вызывает то, что многомиллионные средства, которые можно было бы использовать для профилактики этого недуга, приходится в конечном счете затрачивать на опасную для жизни химиотерапию.

Монреальский репортер, активистка движения за борьбу с раком молочной железы, Шарон Бэтт в ее книге «*Больной*», рассказывает, что мы живем во времена, когда одни и те же корпорации (например *ICI* – *«Imperial Chemical Industries*») выступают и основными производителями лекарств, и главными загрязнителями окружающей среды. Бэтт, в частности, пишет: «Дочернее предприятие корпорации *ICI* по производству красок в канадской провинции Квебек сбрасывает треть всех промышленных отходов в реку св. Лаврентия, а другая дочерняя фирма этой же корпорации – *«Zeneca Pharmaceutical*» – производит довольно спорное лекарство Тамоксифен, широко рекламируемое как наиболее современное профилактическое средство против рака молочной железы и характеризующееся широким спектром побочных эффектов – от рака печени до свертывания крови, нарушения зрения и инсультов».

Если рак молочной железы вызывается не только наследственностью, но и сочетанием различных факторов, то мы, женщины, просто обязаны следить за здоровьем своей груди, активно привлекать общественное внимание к этой проблеме и углублять свои знания о влиянии физических упражнений на здоровье верхней части туловища – ведь здоровую грудь скоро можно будет заносить в красную книгу.

Упражнения шиацу для укрепления молочной железы





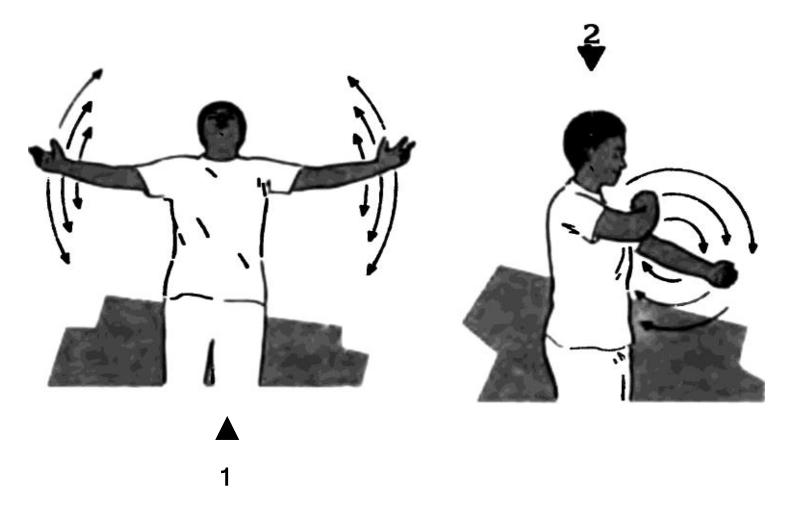
1. «Пробегитесь» пальцами вниз по груди по линии сосков (1 А), а затем – с внешней стороны груди (1Б).
2. Прощупайте пальцами область выше грудины (2А) до точки между молочными железами (2Б), а затем – выше молочных желез (2В).

«Круги руками» – упражнения для укрепления груди и восстановления после операции удаления молочной железы.

2B ▶

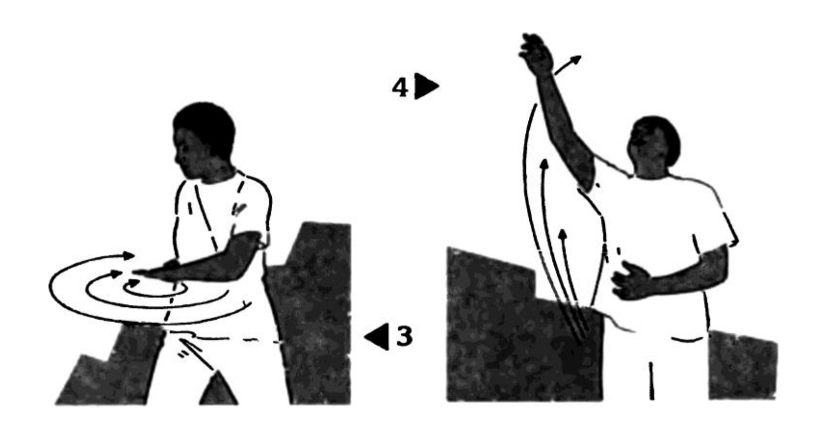


1. Сделайте глубокий вдох. При вдохе поднимите и медленно разведите руки в стороны, выдохните и опустите руки – как птица, медленно машущая крыльями.



2. Поднимите руки перед собой ладонями вверх и медленно описывайте ими круги – с каждым днем все шире и шире.
3. Медленно описывайте горизонтальные круги руками, согнутыми у талии, постепенно увеличивая окружность движений в стороны.

4. Вытяните руку перед собой и медленно ее поднимайте, увеличивая степень подъема каждый день до тех пор, пока вы не сможете сделать полный вертикальный круг рукой, заводя ее за спину. После операции мастэктомии на это может понадобиться немало времени, так что не спешите.



После операции по удалению молочной железы заниматься надо каждый день, но понемногу, пока вы не добьетесь выполнения полных круговых движений. Попробуйте выполнять упражнения под вашу любимую музыку, мысленно убеждая себя, что вы выздоравливаете.

Часть 2

Профилактика травм и заболеваний

Работа с компьютером

Сегодня в США громадное число операторов ЭВМ вступили в активные действия против основных фирм-изготовителей компьютеров. Причина недовольства операторов заключается в постоянном увеличении профессиональных травм и заболеваний, вызванных перенапряжением организма от работы на компьютерах. Типичным для операторов ЭВМ заболеванием является хронический синдром запястного канала, при котором напряженные ткани защемляют проходящий через запястье нерв, вследствие чего сначала возникает покалывание в пальцах, затем – сильная боль, а в самом тяжелом случае – потеря мышечных функций. Изготовители компьютеров утверждают, что дело здесь не в оборудовании, а в том, как им пользуются. Работники, чье здоровье пострадало, с этим не согласны. Многие из них добровольно участвуют в исследовании, которое Всемирная организация здравоохранения назвала как «Костномышечные расстройства, связанные с условиями труда». Ища решение этой проблемы, проектировщики изучают возможности применив компьютерных клавиатур различной формы и более простые системы нажатия клавиш. Однако пока изменения в устройстве клавиатур, условиях труда и норм нагрузок на операторов произойдут в реальности, сегодняшние проблемы хронических заболеваний превратятся в настоящую эпидемию. В Германии по закону операторам ЭВМ положен каждый час десятиминутный перерыв. Аналогичным образом в Японии законом ограничено время, проводимое оператором за компьютером.

По данным Джейн Э. Броди (New York Times, 3 и 4 марта 1992 г.), в США 40 процентов всех обращений работников за

компенсациями, вызванными травмами кистей и рук составляют люди, получившие их вследствие работы на компьютере. На увеличение заболеваемости и травм из-за большого объема компьютерных работ жалуются также издатели и газетчики всего мира. На занятиях шиацу в Германии один мой ученик, занимающийся медицинским страхованием, ответственно утверждал, что в Германии половина всех людей, работающих на компьютере, страдают от тех или иных хронических заболеваний, и поэтому сегодня в ФРГ активно ищут профилактические средства, которые можно было бы применить в этой области.

Офтальмологи США и Германии сообщают также об увеличении жалоб на зрение, связанных с перенапряжением глаз при работе на компьютере. Специалисты советуют пациентам как можно чаще отводить взгляд от экрана дисплея и своевременно пользоваться перерывами в работе.

После того как я купила портативный компьютер, мне пришлось самой более внимательно отнестись к этим проблемам и тому разрушительному эффекту, которые компьютеры оказывают на здоровье людей. Сначала я никак не могла понять, почему мои глаза после рабочего дня как бы смотрят в разные стороны и почему так напряжены шея и плечи, я не догадывалась в чем причина моей раздражительности и отчего после напряженной работы на меня наваливается ощущение какой-то отстраненности, головные боли и даже тошнота.

Это вам знакомо?

Поскольку я всегда поощряла своих пациентов изображать мучающие их недомогания графически, то и я набросала пару шутливых рисунков. Они изображают то, что чувствуют мои глаза после рабочего дня за компьютером. И вдобавок к этому сделала несколько полезных профилактических упражнений. Некоторыми из них я хочу поделиться с вами (см. рис. на с. 91). Хотя все эти маленькие электронные чудеса и осуществили революцию в нашем рабочем дне, но до тех пор, пока мы не отладим свой рабочий ритм, чтобы устранить побочные эффекты от работы за

компьютером, нам грозит опасность серьезных неприятностей. Еще более усугубляет ситуацию работа в состоянии напряжения и те случаи, когда нужно выполнить какое-то срочное задание.

Сократить рабочую нагрузку – дело не хитрое, особенно если вы работаете на себя. Однако компьютеры не стоят без дела, а операторы трудятся как взмыленные.

В настоящее время специалисты расходятся во взглядах на том, как отразятся в будущем последствия потерь рабочего времени и снижения трудоспособности вследствие хронических расстройств и заболеваний; все соглашаются только с необходимостью перерывов во время работы, сопровождающиеся занятиями физическими упражнениями. Чтобы изучить этот вопрос и законодательно установить соответствующие нормы труда и отдыха, необходимы миллионы долларов.

Для предупреждения симптомов, вызванных перенапряженной работой за компьютером, существует несколько способов. Попробуйте «оживить» свое рабочее место – некоторым нравится украшать свои компьютеры цветами и разными забавными предметами, однако, прежде всего, нужно обратить внимание на несколько самых главных правил:

- постоянно следите за своей позой и осанкой;
- убедитесь, что кресло хорошо поддерживает спину и ноги. Сидеть нужно в удобном положении. Ноги следует расположить на специальной подставке, так чтобы для них внизу было достаточно места. Лучше всего использовать вращающееся кресло с регулируемой высотой сиденья, которое служит прекрасной опорой для спины и дает оператору возможность менять позу. Можно также использовать регулируемый по высоте письменный стол. (Хиропрактик из Нью-Йорка Дик Коваль специально для людей с больными запястьями разработал особое кресло с регулируемыми подлокотниками, однако до тех пор, пока подобные кресла появятся в свободной продаже, должно пройти некоторое время);

- экран дисплея должен располагаться на уровне глаз, на расстоянии около 45 сантиметров от глаз оператора;
- клавиатура должна служить своего рода продолжением кистей рук;
- настольная лампа должна быть отклонена так, чтобы лучи света отражались от стены и не давали бликов на экране. Нужно найти «золотую середину» между искусственным освещением всего помещения и достаточной освещенностью вашего рабочего стола, чтобы вы могли ясно видеть и экран, и документы на столе;
- используйте удобные для глаз дисплеи и не забывайте о защитном экране.





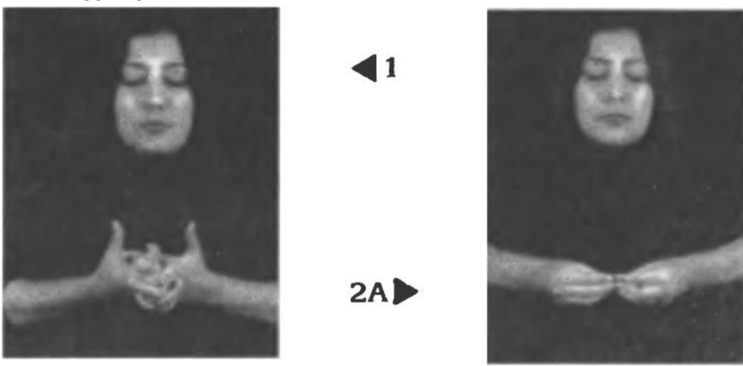
Рекомендации немецких профсоюзов для людей, работающих за компьютером

Ежедневные упражнения

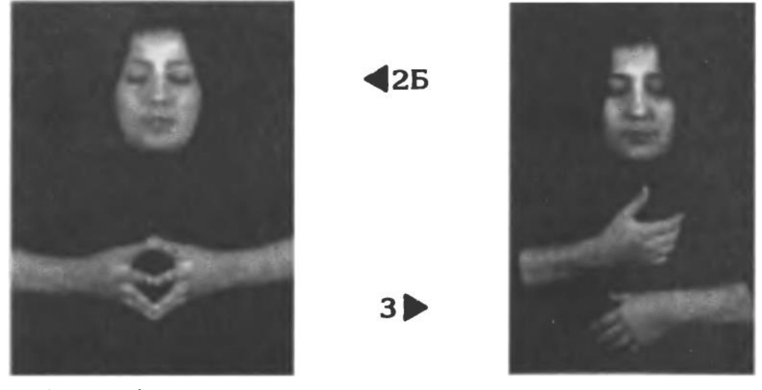
- Перед тем как сесть за работу, потяните руки и ноги.
- Медленно повращайте шеей. Посмотрите налево. Посмотрите направо. До предела поверните голову назад и вниз и посмотрите через плечо – сначала через одно, потом через другое.
- Надавите на воображаемые линии, идущие от бровей наверх через лоб, макушку головы и вниз по шее (см. раздел, посвященный головным болям).
- Для профилактики «усталости глаз» каждые два часа выполняйте упражнения, показанные на вышеприведенном рисунке. Приучите себя постоянно отводить взгляд от экрана дисплея. Для напоминания об этом можно прикрепить на стенку прямо перед собой что-нибудь

яркое и забавное или фотографию любимого человека — все что угодно, что могло бы время от времени отвлекать ваши глаза от дисплея.

- Для профилактики напряжения и болей в запястье перед началом работы повращайте кисти рук и посгибайте их в запястьях.



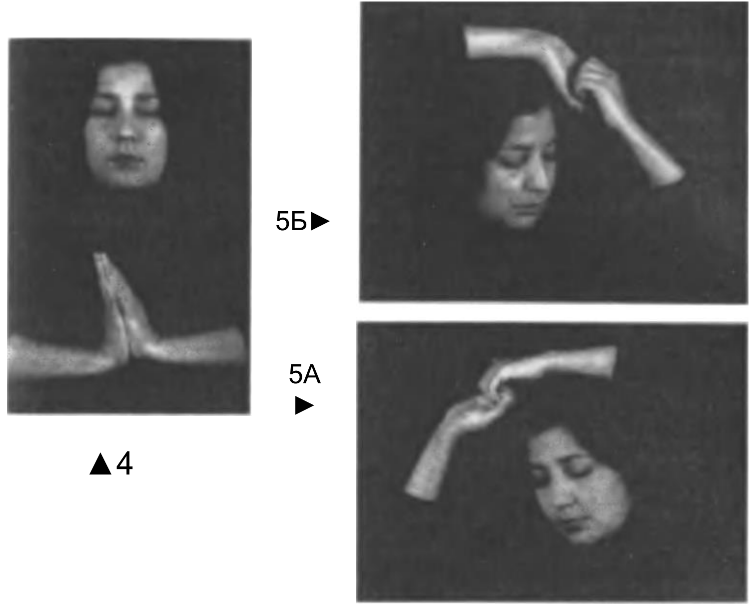
1. Переплетите пальцы рук и поразгибайте их.
2. Сведите одноименные пальцы вместе и разведите их, не отрывая кончики пальцев друг от друга (2А, 2Б).



3. Изобразите руками «водяное колесо». Расположите руки перед собой ладонями внутрь и быстро вращайте руками

– одна через другую – так, чтобы они не касались друг друга.

4. Сложите ладони «для молитвы» и покачайте ими из стороны в сторону.
5. Сцепите пальцы за головой и потяните сначала одну руку,


▲4

5Б►

5А ►

потом другую. Это помогает снять усталость с плеч (5А, 5Б).

Делайте эти упражнения во время перерывов в работе, повторяя их в разном порядке.

Травмы при беге и другие неприятности при занятиях физкультурой

Я на себе познала все уязвимые места на теле бегуна, поскольку долгие годы бегала трусцой по Центральному парку Нью-Йорка и по перегруженным улицам, то изнывающим от жары и влажности, то в ветер и дождь. Основной «удар» при таком беге

на себя принимают шея, поясница, колени, голень, ахилловы сухожилия и стопы. Сегодня мне просто жаль тех, кто, пыхтя и отдуваясь, трусят, прокладывая себе путь сквозь толпы людей, свято веря, что делают это во благо своему организму.

По мне, чем тверже грунт под ногами, тем лучше — быстрее можно бежать. Хиропрактики предупреждали меня о нежелательном влиянии твердой поверхности на межпозвоночные диски и рекомендовали бегать по песку, траве или мягкой почве, но по молодости мне ежедневно требовался пот в три ручья, и я думала, что все, что мне нужно помимо быстрого бега — это немного упражнений на растягивание и йога. Бегала я, готовясь и к Нью-йоркскому марафону, и мини-, и полумарафону, пока однажды холодным утром, демонстрируя упражнение на занятиях шиацу, я не надорвала подколенное сухожилие. На следующий день, пытаясь сделать пробежку, я просто упала на колени. Меня охватило отчаяние. Мне было стыдно, что со мной случилось подобное. Я говорю здесь об этом, так как многие любители спорта, несмотря на травмы, пытаются бегать, — они могут поучиться на моих ошибках.

Пройдя восстановительный курс у хиропрактика доктора Дика Коваля, я купила подержанный велосипед, записалась на занятия в гимнастический зал, стала больше ходить пешком и плавать, и такая перемена увлечений мне очень подошла.

Вот некоторые рекомендации, которые я подобрала для вас, исходя из личного опыта:

- Обращайте внимание на любое предупреждение вашего организма и по возможности занимайтесь разными видами спорта: можно совмещать занятия велосипедом, ходьбой, тай-чи, работать с отягощениями, играть в волейбол — в общем, занимайтесь, чем только можно.

- Не ждите, пока травма выведет вас из строя. Как можно больше бегайте по мягкой почве или перейдите на

спортивную ходьбу.

- Не забывайте о разминке до и растягиваниях после бега трусцой. В холодную погоду как следует разогрейте мышцы. Перед бегом обязательно пройдитесь пешком.

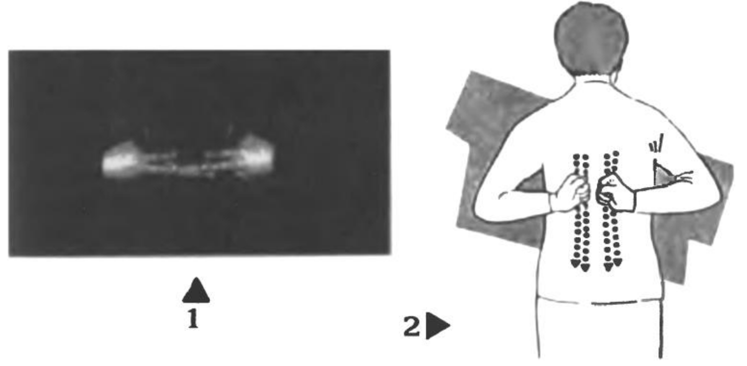
- Согласуйте свое дыхание с шагами (вдох, два, три, четыре; выдох, два, три, четыре. Или, при ускорении – вдох, два, три; выдох, два, три). Тогда вам не придется пыхтеть, как вашим коллегам по бегу – дыхание будет питать вас кислородом и не требовать особых усилий. Сами удивитесь, насколько спокойно можно бегать.

- Введите в свою разминку до и после бега несколько упражнений шиацу. Через некоторое время вы освоите и

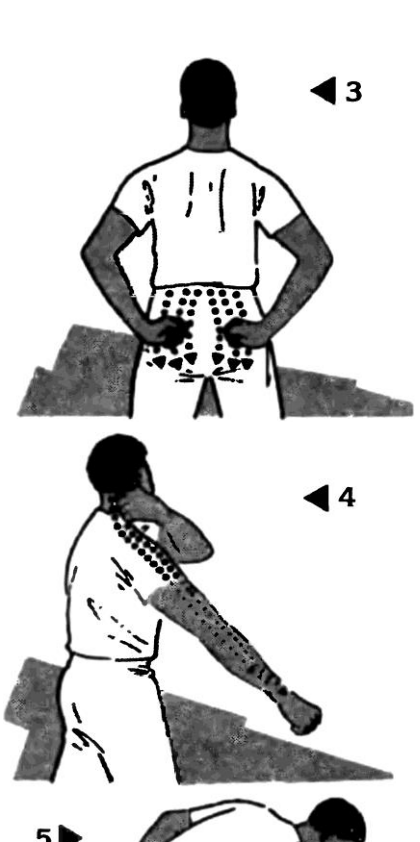
- ряд других приемов «надавливания и растягивания».

Упражнения на каждый день

Полезны как до и после бега трусцой, так и для других занятий физкультурой.



1. Держа указательный и средний пальцы обеих рук в форме буквы «V», надавите на заднюю сторону шеи.
2. Проведите костяшками сложенных в кулак пальцев с двух сторон позвоночника.



3. Обработайте кулаками ягодицы и крестцовую область.

4. Проведите по всей длине руки костяшками пальцев, сложенных в кулак, сверху вниз, начиная с боковой стороны шеи через плечо.

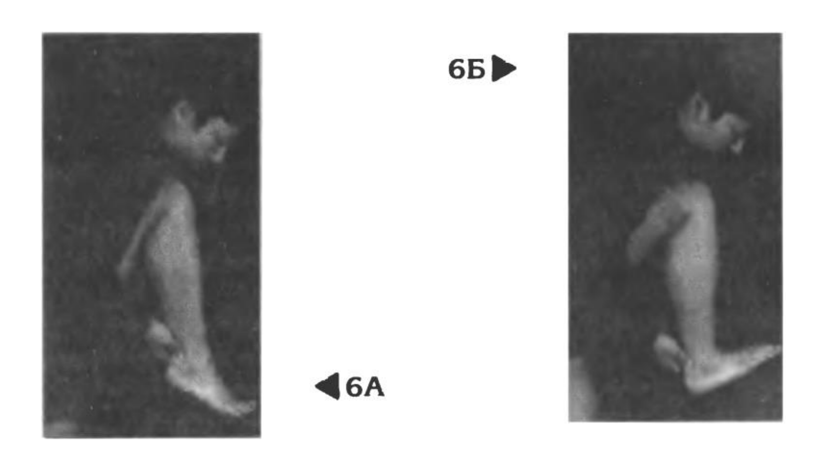
5. Аналогичным образом обработайте боковые стороны ног.

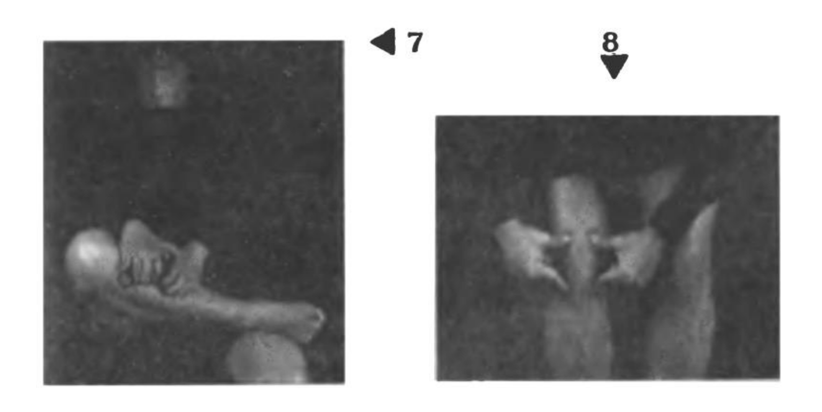
6. Поставьте носок босой ноги на стул и, поднимая и опуская пятку, рукой сжимайте ахиллово сухожилие (6А, 6Б).

7. Сядьте и положите ногу на ногу. Упритесь подушечками пальцев обеих рук в большеберцовую кость и, держа руки прямо, понажимайте на нее, двигаясь по кости вниз. Особенно чувствительной может оказаться первая захваченная вами точка (на фото обведена кружком). Это главная точка для бегунов. Когда-то давно на Востоке путники после длительных переходов нажимали на нее, чтобы набрать энергию и дать отдых уставшим ногам. Занимаясь бегом трусцой, я поняла, почему она так важна.

Именно эта область ноги часто болит после пробега 15 километров. Остановившись попить воды, понажимайте на эту точку (нажатие на нее применяется и при менструальных болях – см. раздел «Менструальные боли», упражнение 5).

8. Нажмите на точки чуть выше и ниже колена.





Недомогания при длительных полетах на самолете

Ребенком мне часто доводилось пересекать Атлантику, отчего моя жизнь была похожа на мозаику. Сегодня, работая тренером и преподавателем, занимаясь писательским трудом, мне опять же приходится много путешествовать. Наверное, мои неприятности начались еще тогда, когда я находилась в материнской утробе. Родители с двумя моими маленькими братьями в 1943 году, в самый разгар «Битвы за Атлантику» во время 2-й мировой войны, совершили кошмарный перелет на действительно «тошнотворном» лайнере «Эль Нил» из Кейптауна в Нью-Йорк. Затем на поезде они проехали от Нью-Йорка до Эль Пасо в штате Техас, а потом – в мексиканский городок Чихуахуа, где я и родилась. Ребенком меня постоянно тошнило в многочисленных поездках, когда наша семья переезжала из Мексики в различные районы Северной Америки, Европы и Африки – ведь мой отец был неутомимым американским геологом.

Скоро я поняла, что если в поездках свертываться калачиком, то это вызывает у меня тошноту, тогда как если сидеть прямо и медленно дышать, головокружения и неприятные ощущения проходят. Уже будучи журналисткой, во время частых перелетов из Лондона в страны Среднего Востока, для борьбы с неприятными ощущениями от полетов я принимала драммамин еще в течение нескольких дней после приземления. В середине 70-х годов я занялась в Лондоне йогой, медитацией и стала вегетарианкой, после чего попросту забыла, что такое драммамин. Мое выработанное еще в детстве инстинктивное глубокое дыхание само собой перешло в привычку во время полетов уделять примерно десять минут каждого часа медитации и расслаблению.

Поэтому теперь, пересекая часовые пояса, я мысленно представляю себе стрелки часов, идущих по местному времени, к тому же я заранее перевожу свои наручные часы, так что

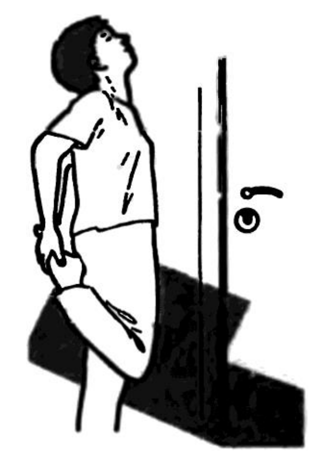
выхожу из самолета я уже хорошо подготовленной. Точно так же, когда я вылетаю из зимнего Нью-Йорка в искрящееся лето Кейптауна, я медитирую на тему смены времен года, и прилетаю уже «настроенной» на жару. При полете в противоположном направлении происходит обратная настройка.

Избавляться от тошноты и неприятных ощущений, возникающих от воздушных ям, мне помогает обильное питье (это возмещает обезвоживающее действие полета) и вегетарианская пища. Кроме того, от тошноты хорошо помогает имбирный чай. Хороший увлажняющий крем также препятствует обезвоживанию – одному из самых неприятных аспектов полетов на самолете.

Начав заниматься в 80-х годах шиацу, я принялась экспериментировать с упражнениями, которые можно делать во время полета. Как оказалось, прекрасный способ хорошо перенести полет – это выполнять их каждый час в течение 5–10 минут. Соседи по самолету (особенно дети) часто просят меня научить их делать эти упражнения.

В 1992 г. я с удовольствием обнаружила буклет авиакомпании «British Airways», где пассажирам рекомендовались похожие упражнения, а также медитирование под звуки джаза и классической музыки.

1 ►



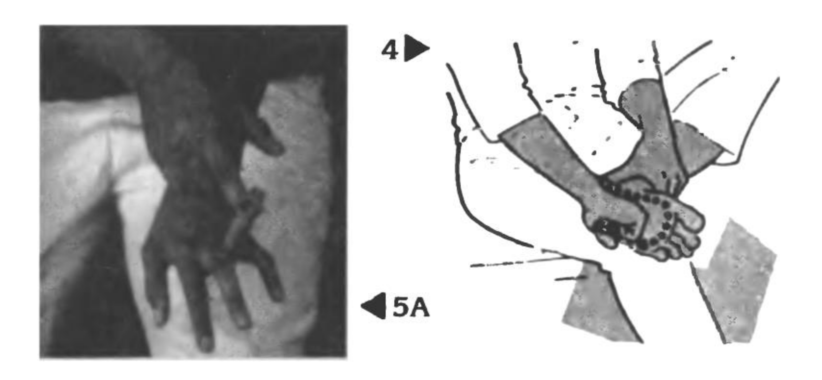
Упражнения во время полетов на самолете

1. Используйте время, когда вы стоите, например, в очереди в туалет: вытяните руки вдоль туловища и повращайте туловищем слева направо; ноги разомните так, как показано на рисунке, – стоя на одной ноге, согните другую и рукой подтяните ее стопу к ягодице.

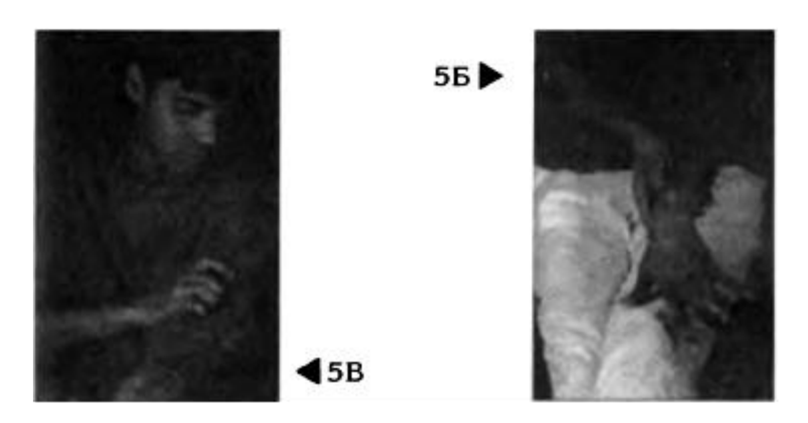
2. Когда от полета возникает ощущение неудобства от стесненных условий или клаустрофобия, не забывайте о пространстве над головой. Поднимите руки и посмотрите вверх. Эффективность этого упражнения просто поразительна.



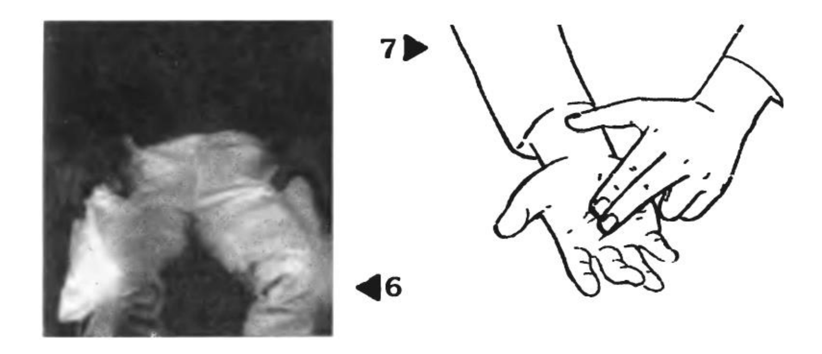
3. Когда от долгого сидения затекает тело, покрутите головой. Посмотрите налево, потом направо. Пощипайте себя за плечи.
4. Положите левую стопу на правое колено и снимите обувь. Обработайте кулаком контуры стопы в направлении по часовой стрелке. Затем повторите то же самое



с правой стопой. Посгибайте большой палец ноги и повращайте лодыжками.



5. Теперь, держа руку ладонью вниз, оттяните другой рукой безымянный палец вверх (5А). Мысленно представьте себе линию, идущую от безымянного пальца по середине предплечья к плечу. Большим пальцем понажимайте



вдоль этой линии (5Б) или используйте для этого четыре пальца (5В). Не спешите. Нажатие должно быть сильным и медленным. Затем обработайте другую руку (тем самым вы стимулируете меридиан, помогающий вам

адаптироваться к изменениям и пробуждающий иммунную систему).

6. Щипковыми движениями обработайте поверхность бедер сверху по направлению к коленям. Посгибайте ноги в коленях, после чего продолжайте обрабатывать голень вплоть до лодыжки. Это прекрасный способ избежать затекания ног.

8A►



7. Если вы испытываете страх, просто положите руку на колено ладонью вверх. Упритесь в нее пальцами другой руки, расположив большой палец чуть ниже запястья.
8. При ощущениях тошноты используйте нажатие на точку,



расположенную на расстоянии трех пальцев ниже запястья (8А). Кроме того, надавите на точки, расположенные в 2,5 сантиметрах от пупка (8Б).

Дополнения к упражнениям во время полета:

- Повторяйте вышеперечисленные упражнения (или некоторые из них) каждый час. Тогда из самолета вы выйдете свежим и отдохнувшим.

- Попытайтесь по прибытии в место назначения размяться. Небольшая прогулка, как и плавание, делает чудеса, но если ни того, ни другого проделать не удастся, посвятите полчаса физзарядке. Если полет откладывается или вам приходится ожидать в зале для транзитных пассажиров, походите или проделайте упражнения прямо в кресле. Не думайте, что вас примут за сумасшедшего — наоборот, некоторые из пассажиров с удовольствием к вам присоединятся.

- Прибыв на место, как можно больше бывайте на солнце или на свету. Это помогает «переустановить» ваши биологические часы. Прекратите говорить себе: «А в Нью - Йорке сейчас 2 часа ночи» или «А в Лондоне — 9 часов утра», в то время, как ваш организм старается адаптироваться к местному времени. Полеты из Нью-Йорка в Европу часто занимают целую ночь, поэтому после выполнения упражнений приступайте непосредственно к ритуалу завтрака (даже если вы только что съели круассан и выпили чашку горячего чая) — это поможет вам войти в ритм нового часового пояса. Точно так же, летя из Европы в США и прибывая в аэропорт назначения вечером, попробуйте бодрствовать столько, сколько сможете, на ужин съесть что-нибудь легкое (небольшую порцию салата), и тогда вы, скорее всего, проспите всю ночь напролет.

- Как всегда, пейте воду специально розлитую в бутылки, ешьте цельные продукты, свежие фрукты и овощи. Прекрасно помогает пищеварительному тракту привыкнуть к местной пище натуральный йогурт. Об этом рассказал мне много лет назад один молодой врач с греческого острова Скирос, и ни разу это еще меня не подвело.

- Старайтесь не запираться в гостиничном номере,

уставившись в телевизор. Это спутает ваши биологические часы, и вам может понадобиться несколько дней, чтобы приспособиться к местному времени и привычкам.

Попробуйте применить на практике все или некоторые из вышеперечисленных упражнений, и вы сами почувствуете разницу по сравнению с вашими прошлыми впечатлениями от длительных полетов.

Часть 3

Как быть здоровым

Семейное шиацу

Всегда приятно, когда мои ученики стараются использовать освоенные приемы шиацу для помощи своим ближайшим родственникам, детям или пожилым родителям. Особенно восприимчивы к шиацу и связанными с ним физическими упражнениями дети, причем как в качестве пациентов, так и целителей. Вы можете попробовать применить некоторые приемы и для лечения домашних животных. Одна из моих швейцарских учениц, Кристина Урбен, обнаружила, что приемы шиацу и упражнения на вращение оказались единственными средствами, снимающими боль и окостенение тазобедренного сустава ее бернской овчарки. Некоторые используют шиацу для расслабления напряженных мышц ног лошадей, для оздоровления кошек и морских свинок.

Именно в семье даже самые простые формы физических упражнений и работы с рефлекторными точками помогут вам понять суть шиацу как средства народной медицины и профилактики заболеваний. Можно также с успехом использовать некоторые основные приемы шиацу при уходе в домашних условиях за больными и инвалидами.

Вы можете спокойно экспериментировать: приемы, которые приведены в этой главе, используйте как основу, краткое руководство к действию – сами же пробуйте и другие способы выполнения упражнений, которые обязательно придут вам на ум по мере работы над ними.

1А



Семейные упражнения

1. Занимаясь шиацу и с партнером, и ребенком, и со всей семьей, вы получите массу радости и удовольствия. Упражнения можно делать, сидя на коленях и опершись локтями на спину партнера (паровозиком) (1А). Можно найти и вариации, например, положить ноги на плечи партнера (1 Б) и затем «спуститься» по его спине – стопами или кулаками (1В). Главное здесь – помнить, что нельзя давить собственно на позвоночник.






1В

2. (А-В). Сядьте спиной друг к дружке как можно плотнее, ноги можно вытянуть или скрестить – как вам удобнее. «Сцепитесь» локтями. Теперь вы готовы к наклонам вперед–назад, делайте их медленно и глубоко. Этим достигается хорошая растяжка – прекрасный способ облегчить боли в спине и разработать плечи.

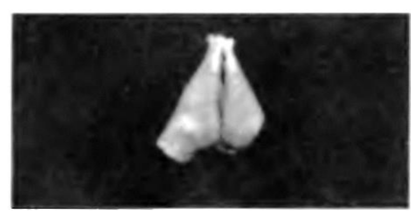

2А

2Б




◀2В

3А▶



3. (А-В). «Стопа к стопе», Лягте на пол ногами друг к другу, упритесь стопами и поднимайте ноги (удерживая таз на полу), стараясь давить ногами на ноги партнера. Теперь лягте так, чтобы упершись стопами в стопы партнера, можно было поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях, изображая «езду на велосипеде». Это отличный способ разминки спины, плеч и ног. Поймав нужный ритм, ноги будут работать в любом режиме.



◀3Б

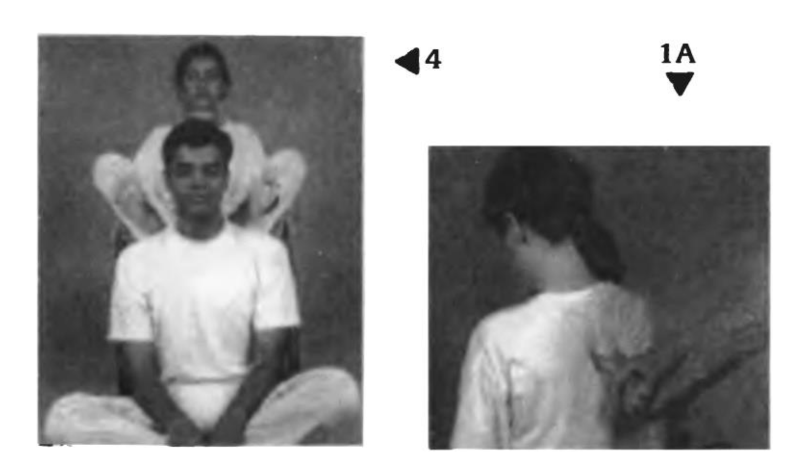
3В▶



4. *«Ноги на плечи».* Сядьте на стул и попросите партнера сесть перед вами на пол. Положите стопы или пятки ему на плечи. Это отличный способ снятия напряжения в плечах.



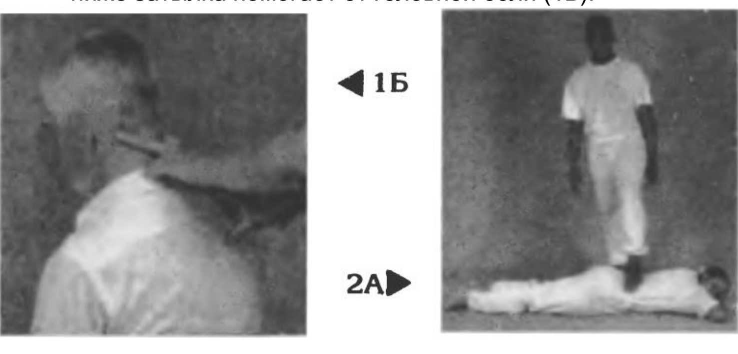
5. Можно попробовать также положить партнеру на плечи свои предплечья (5А) или локти (5Б).



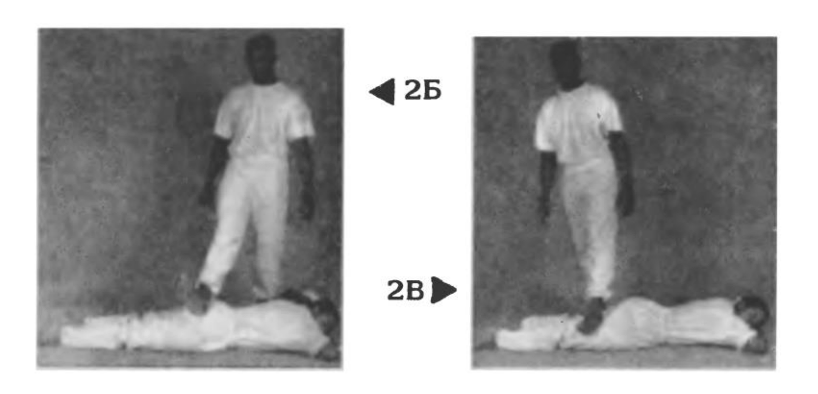
Размявшись и расслабившись, можно начать экспериментировать

со следующими упражнениями:

1. Расставьте указательный и средний пальцы буквой «V» и проведите ими вниз по обе стороны позвоночника вашего партнера (1А). Затем мысленно представьте себе ряд точек по обе стороны позвоночника и этими же пальцами, сложенными подобно букве «V» (или двумя большими), нажимайте на две точки одновременно. На сам позвоночник давить нельзя. Упражнение можно делать в положении сидя, сгруппировавшись (поза зародыша) или лежа. Надавливание большим и указательным пальцем ниже затылка помогает от головной боли (1Б).


◄ 1Б

2А ►


◄ 2Б

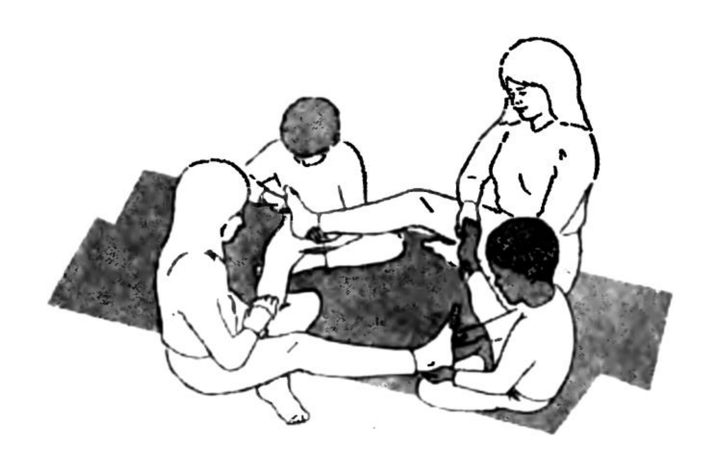
2В ►

2Г▶



2. Надавите ногой на поясницу партнера (избегая давления на позвоночник) (2А), ягодицы (2Б) и ноги (2В). Обопритесь локтями на ягодицы партнера, когда тот сидит на коленях, касаясь головой пола (2Г).
3. Сядьте в кружок. Положите правую ногу на бедро человека, сидящего от вас справа, так что бы в результате каждый участник держал правую ногу другого (3А). Устройтесь так, чтобы всем было удобно – при этом каждый будет «и пациентом, и целителем». Занимаясь вдвоем, можно сесть напротив друг друга (3Б). Обработайте костяшками сложенных в кулак пальцев ступню партнера

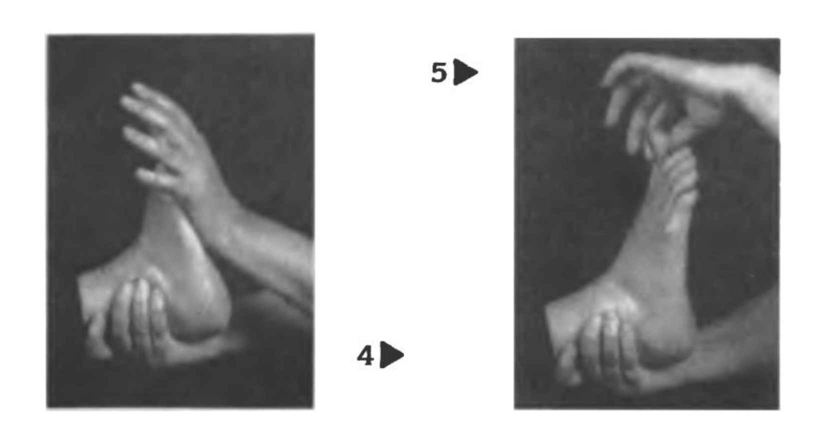
3А▶

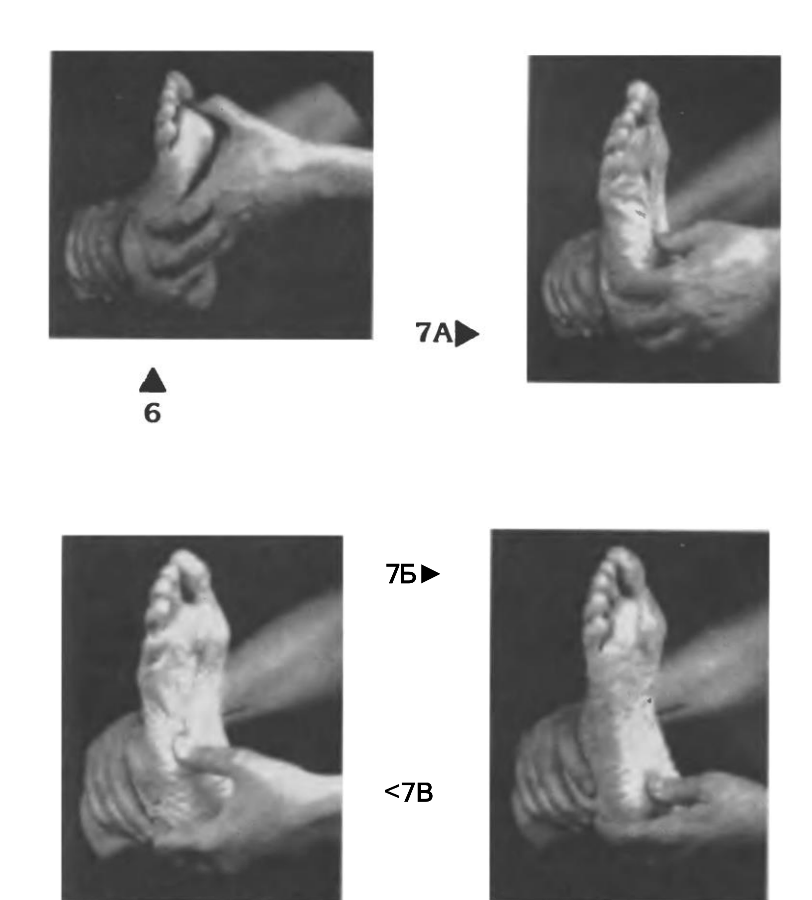




в направлении по часовой стрелке и переходите к следующему упражнению.

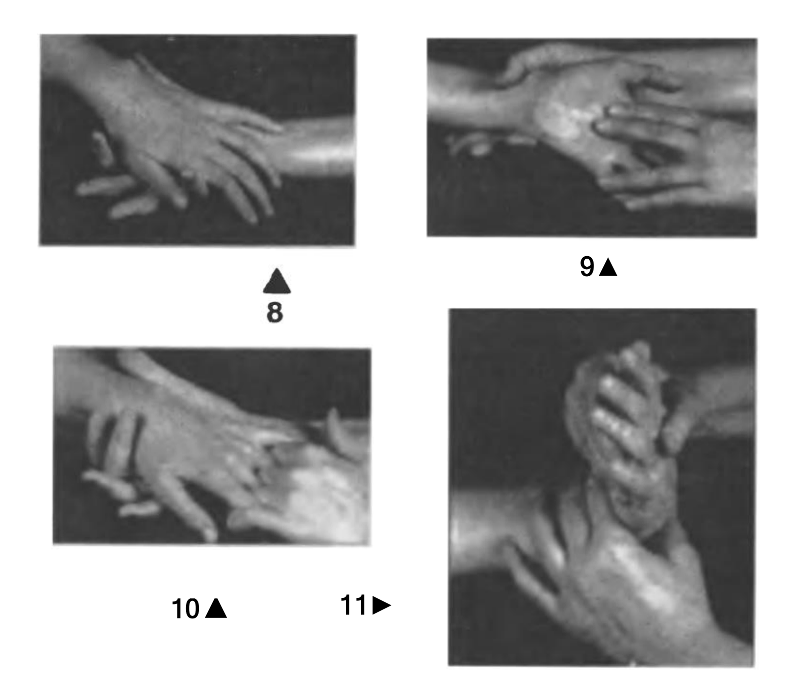
4. Одной рукой поддерживайте стопу, а другой – вращайте ее.
5. По очереди потяните за каждый палец ноги.
6. Надавите на основание каждого пальца ноги.
7. (А-В) Проведите большим пальцем руки по ступне в направлении по часовой стрелке.





Теперь поработаем с ладонями друг друга:

8. Если нужно кого-то успокоить, например, партнера, то положите свою ладонь на его ладонь.
9. Затем, мягко касаясь пальцами ладони партнера, охватите большим пальцем его запястье.



10. Сплетите свои пальцы с пальцами партнера и немного их потяните. После этого потяните за каждый палец.
11. Согните руку партнера в запястье и медленно повращайте его кистью, стараясь, чтобы вращение было глубоким.
12. Понажимайте большими пальцами по периметру ладони.
13. Нажмите на точки, расположенные между пястными костями.



12►



13▲

Если у вас болен супруг(а) или ребенок, больше работайте над их ладонями и стопами, только мягче, глубже и нежнее, чем обычно.

И вообще, по возможности, как можно чаще обрабатывайте ладони и стопы членов вашей семьи. Это одни из самых благодарных упражнений шиацу – как для целителя, так и для пациента: подобные упражнения применялись разными народами на протяжении многих веков в качестве профилактики от самых разных заболеваний. Эти упражнения благотворно влияют на весь организм. Если заниматься ими постоянно, то вы быстро и без труда сможете применить эти приемы при уходе за больным супругом, ребенком или другом, с их помощью вы сумеете облегчить любимому человеку его последние дни.

Упражнения для работы с партнером при менструальных болях

1. Сядьте на колени и на пятки и обопритесь сзади на руки. Партнер кладет руки вам на плечи и босыми ногами мелкими шажками (как Чарли Чаплин) проходится вам по бедрам.



◀1

Если у вас больны колени, то делать это упражнение не следует.

2. Прижмите колени к грудной клетке.



4A►

◀2









5▲

3. Партнер одновременно нажимает на точку ниже колена (с внешней стороны большеберцовой кости) и на точку, расположенную на четыре пальца выше лодыжки (см. раздел «Боли при менструациях»).
4. Партнер руками крест-накрест нажимает на внутренние стороны ваших коленей, а вы упираетесь ему в бедра (4А). Затем партнер внезапно прекращает давление ладонями (4Б). Часто этот способ помогает покончить со спазматическими болями.
5. Партнер поддерживает ваши поднятые вертикально ноги и облокачивается на ступни. Прекрасное средство при менструальных болях и ломоте в пояснице.

Беременность и роды

Регулярные занятия шиацу – это прекрасный способ

расслабления при беременности, для облегчения болей в спине, уменьшения отечности ног, профилактики запоров и улучшения самочувствия по утрам. Приемы шиацу хорошо помогают при длительных предродовых схватках и непосредственно при родах. Мне удалось помочь многим женщинам во время их беременности и родах, и при этом я узнала от каждой из них кое-что новое для себя, чем я делюсь на своих занятиях – особенно с акушерками.

Если вы не в состоянии пройти профессиональный курс шиацу, то ваш супруг или подруга могут воспользоваться некоторыми несложными полезными приемами, приведенными ниже. Если во время беременности достаточно попрактиковаться в их выполнении, то будет легче применить их во время родов.

Конечно, регулярные физические упражнения важны сами по себе, причем в последние месяцы беременности наиболее полезно плавание. Одна из моих швейцарских учениц, акушерка Аннмари Каласек из Фрауенфельда, пригласила меня с моей помощницей Эрикой Бернгольд посетить занятия, которые она проводит с ожидающими ребенка женщинами в бассейне Университетской больницы (Цюрихская Учебная клиника). На своих занятиях Аннмари проводила сеансы шиацу под водой, воздействуя на спину пациенток. Когда они лежали на воде лицом вверх, акушерка кулаками поддерживала женщин под крестцом, уменьшая таким образом боль в пояснице.

Аннмари плавно тянула женщин за руки, и они описывали в бассейне медленные грациозные круги. Затем она помогала им овладеть правильной техникой дыхания. Такие групповые занятия были не только полезными, но и очень веселыми.

Если вы курите или употребляете алкоголь, то предпримите все усилия, чтобы во время беременности покончить со своими вредными привычками и добиться того, чтобы в доме вообще никто не курил – это необходимо не только для вас, но и для вашего еще не родившегося ребенка. Если вас тянет на какие-то определенные продукты (обычно на сладкое или соленое), обратите внимание на то, не сигнализирует ли ваш организм о дефиците каких-либо витаминов или минеральных веществ, и предпримите все меры, чтобы компенсировать их недостаток заменителями, назначенными вашим лечащим врачом. Если вы

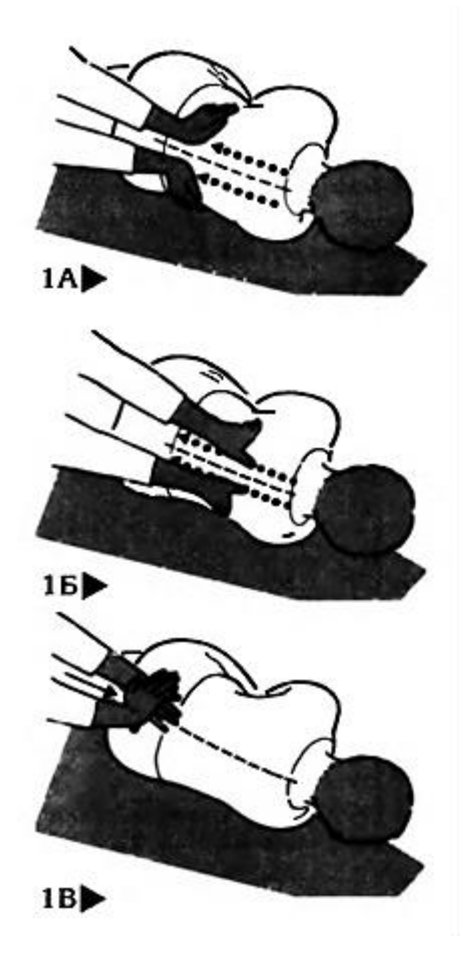
плохо чувствуете себя по утрам, попробуйте понажимать на грудину, есть овсяную выпечку с пониженным содержанием сахара или несоленые крекеры.

Некоторые женщины много занимаются физическими упражнениями вплоть до самых последних дней перед родами – йогой, велосипедом, плаванием, тай-ши или еще чем- либо. Особенно полезны упражнения, разрабатывающие и увеличивающие гибкость внутренней поверхности бедер.

Женщины, которые по той или иной причине ограничены в подвижности в последние недели перед родами, для стимулирования своей энергии могут использовать описанную выше «камешкотерапию» для ладоней и стоп (см. часть 1, раздел «Пониженный тонус»).

Приемы шиацу, используемые во время беременности

1. Беременная лежит на боку. Вы должны «пройти» ладонями по ее спине сверху вниз (1А), а затем большим пальцем руки продавить линии вдоль позвоночника (1Б). Руки при этом нужно держать прямыми, используя только тяжесть своего тела. Старайтесь не толкать беременную. При необходимости соразмеряйте давление с ее пожеланиями. Расположите свои ладони (или стопы) на крестце беременной (1В) и слегка надавите на него – это прекрасный способ облегчить боли в пояснице.
2. Для уменьшения отечности и болей в ногах, особенно в конце дня, охватите ладонями лодыжку беременной и скользите ими вверх по ноге до верхней части бедер, а затем повторите то же для другой ноги.
3. Старайтесь как можно больше работать руками и стопами (см. раздел «Семейное шиацу»).



4. Мягко положите ладони на живот беременной и медленно перемещайте их по часовой стрелке. Правая рука ведет и при пересечении с левой проходит под ней. Это успокаивающее и объединяющее всех троих упражнение!

Шиацу во время родовых схваток

1. Продолжайте выполнять упражнения для спины, которые вы делали последние несколько месяцев. Проводите ладонью или большим пальцем по спине беременной с обеих сторон позвоночника – во время, после и между схватками. Они могут продолжаться четырех до сорока восьми часов! В зависимости от того, какую технику дыхания использует роженица (глубокое дыхание или она дышит по методике Леймаза (Lamaze), как бы «задыхаясь», она скоро сообщит вам, нужно ли продолжать обрабатывать ей спину во время схваток, или надо лишь поддерживать ее двумя руками за спину или крестец. Если роженица лежит на боку, можно дать отдых рукам, обрабатывая спину и особенно крестец используя стопы или локти.

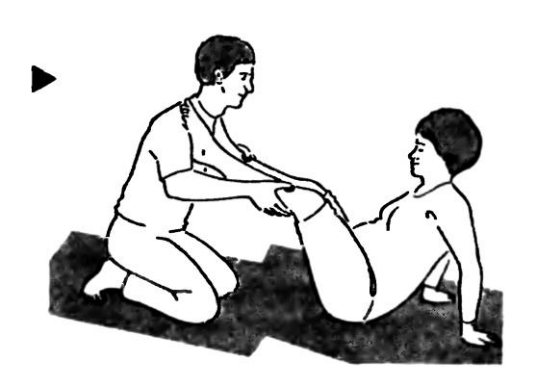


2. Между схватками активно обрабатывайте стопы и поясницу беременной.
3. Для перевода энергии в ноги роженицы положите одну ладонь под лодыжку, другую на внешнюю сторону колена, и начинайте сдвигать ладони навстречу (всегда наверх с внутренней стороны ноги и вниз – с внешней). Попрактикуйтесь в этом несколько раз, чтобы достичь нужной координации движений, и повторите то же с другой стороны (см. с. 145).
4. Если роженица может большую часть родов перенести дома, то в поисках наиболее удобного положения или для облегчения боли она может принимать самые разные положения, становиться на корточки, виснуть на вас, ходить по комнате. Передвигайтесь радом с ней. Ей также может помочь надавливание на ягодицы, когда она сидит на табуретке или облокачивается на стол.

Шиацу во время родов



1. Когда врач, акушерка или медсестра говорят, что достигнуто достаточное расширение шейки матки и можно начинать тужиться, роженице можно помочь встречным давлением на ее стопы ладонями или костяшками сложенных в кулак пальцев.
2. Надавите на точки, которые использовались при снятии менструальных болей: под коленом с внешней стороны ноги и расположенные на четыре пальца выше лодыжки (см. пункты 3 и 5, в разделе «Боли при менструациях»). Как можно сильнее нажмите на мизинец ноги роженицы (особенно на внешнюю сторону ногтя).
3. В последний час (или часы), когда роженица начинает рожать в родильном зале, нажимайте на эти точки с



◄4



особой силой. Если роды происходят не в естественной позе, и роженица вынуждена рожать сидя с поднятыми вверх ногами, то нажимать на указанные точки следует, когда роженица упрется ногами в ваши плечи или грудную клетку (иногда одной ногой она может упираться в вас, а другой – в кого-то еще, находящегося с другой стороны кровати).

4. Встаньте так, чтобы вы смогли одновременно нажимать на точку на плече роженицы и на ноге выше лодыжки. Можно также сесть сзади и поддерживать женщину.
5. Если женщину беспокоят геморроидальные шишки, мешающие ей тужиться, ослабить боль можно, приложив пакетик со льдом под ее анус.
6. В течение времени между появлением головки плода и его полным выходом одновременно с потугами роженицы нажимайте как можно сильнее на точки на ногах, ослабляя нажим при ее вдохах – так, чтобы эти нажатия совпадали с ритмом дыхания.

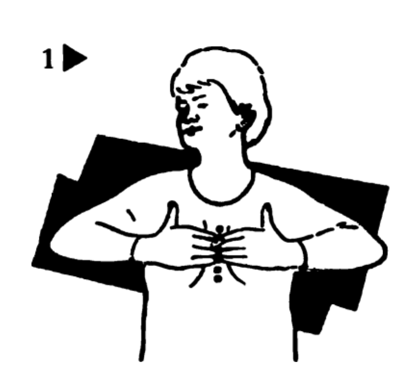
Не бойтесь временно прерывать и возобновлять нажатия в ходе промежуточных процедур, например, при эпидуральных инъекциях или рассечении входа во влагалище для предотвращения разрывов.

Шиацу после родов

- Продолжайте нажимать на точки на ногах и ступнях до тех пор, пока не отойдет плацента. Шиацу позволяет ускорить этот процесс.
- Чтобы помочь восстановлению матки после родов, «прогладьте» ноги роженицы сверху вниз, от бедер до лодыжек.

Кормление грудью

1. Если при кормлении грудью возникают проблемы, нажмите на точки между грудями.
2. Попросите супруга или партнера обработать по кругу точки верхней части спины.



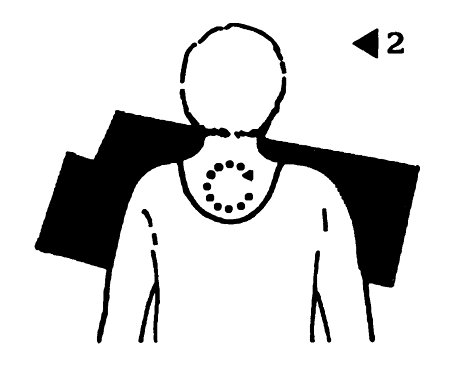
После родов

В зависимости от тяжести родов и своего энергетического уровня молодой маме все время хочется спать, однако для быстрейшего восстановления она может воспользоваться приемами шиацу, воздействуя на спину, ноги, стопы и ладони.

После того как я помогла одной одинокой женщине родить ее первого ребенка, она спросила:

– А кто будет мамой молодой маме?

После родов молодой маме требуется заботливый уход: ей нужны силы на сопротивление послеродовым головокружениям и на возмещение затраченной энергии. Заботиться нужно и об отцах, особенно о тех, кто во время беременности и родов



много посвящали себя уходу за своими женами. Согласно исследованиям доктора Саймона Лавстоуна из Лондонского института психиатрии примерно 50 процентов мужей женщин, испытывающих послеродовую депрессию, страдают от такой же депрессии (*«The Independent on Sunday»*, 29 марта 1994 г.)

Страх перед материнскими обязанностями и родительской ответственностью могут наложить отпечаток на настроение и поведение женщин сразу после рождения ребенка. Если на этот страх не обращать внимания, то иногда могут возникнуть осложнения в супружеской жизни. Об этом не слишком принято говорить, так как противоречит принятому в обществе представлению о «радости дарения новой жизни».

Бывает, что супругам, подверженным послеродовой депрессии, становится легче, если они обращаются к старинным обрядам и традициям. Такие супружеские пары естественно не разрешают использовать материнскую плаценту в медицинских и косметических целях (в Великобритании подобная практика была недавно запрещена). В некоторых культурах существуют определенные традиции, связанные с плацентой. Некоторые индейские племена хоронят ее в горах или поддеревом, которое затем, как верят индейцы, становится их ребенком. Кое-где в Южной Африке плаценту закапывают около двери в дом, а в Западной Африке она становится объектом поклонения и иногда ее погребают как «близнеца» новорожденного ребенка.

Мертворождение, выкидыши и искусственные аборты

Несильные надавливания по методике шиацу (особенно в области спины и ступней) облегчают и исцеляют горе родителей, у которых родился мертвый ребенок, случился выкидыш или матери пришлось сделать аборт.

Нужно также заметить, что иногда пары для облегчения чувства утраты обращаются к медитации и старинным обрядам, когда-то использовавшихся их предками. Для некоторых людей отсутствие подобных традиций оставляет чувство чего-то неисполненного, подсознательного ощущения поиска, который может длиться годами.

Деннис Тресис, масон, живущий в Редруте (графство Корнуэлл), рассказал мне, что к нему приходят женщины, родившие мертвого ребенка сорок и пятьдесят лет тому назад, и расспрашивают его, где работники местной клиники похоронили их младенцев.

Иногда чувства получают некую опору в обрядах, например, высаженные цветы в память о потерянном ребенке помогают унять душевную растерянность, горе и ощущение беспомощности. Женщина-врач Шамаан Очаум объясняет, что если ребенку по той или иной причине не было суждено родиться, то супружеской паре следует подчиниться и чтить его решение уйти, тогда, по ее мнению, родители смогут обрести чувство завершенности.

Прощание с нерожденным ребенком помогают облегчить чувство утраты. Подобные обряды могут помочь и родителям, которые испытывают чувство вины и боли после совершения аборта.

Шиацу и дети

Дети буквально созданы для шиацу, они воспринимают его быстро и легко. Дети «настроены» на свой организм так, как нужно было бы быть «настроеными» и взрослым, и чему нам

в зрелом возрасте приходится заново учиться. Пикассо говорил, что он всю жизнь потратил на то, чтобы научиться рисовать так, как это делает ребенок. То же можно сказать и о шиацу.

Коллективная зарядка и обработка стоп друг другу – прекрасный способ, чтобы в дождливый день дети выплеснули свою энергию и заодно научились полезным навыкам, которые обязательно пригодятся им в дальнейшей жизни. Чтобы дети не уставали и упражнения им не надоедали, нужно разработать всевозможные варианты для их выполнения и придумать им свои собственные названия.

Мои ученики, имеющие детей, говорят, что несложные упражнения шиацу для спины, стоп и рук помогают детям лучше заснуть, снимают страхи, печаль, прекращают недержание мочи по ночам, снижают гиперактивность и помогают от болей в животе. А некоторые эти упражнения родители используют и для облегчения приступов астмы у своих детей.

Начинать работу с ребятами лучше всего с самого раннего возраста – ведь это забота о их будущем здоровье. Дети отлично умеют подражать, и не пройдет много времени, как они начнут применять шиацу к вам! Мне часто приходилось видеть маленьких девочек, которые во дворе делали шиацу своим куклам.

Как и во всех упражнениях шиацу, в отношении детей руководствуйтесь прежде всего здравым смыслом. При острых и сильных коликах, болях в ухе и спине нужно незамедлительно обращаться к врачу.

На моих занятиях дети обычно очень точно описывают свою боль. Мне помнится, как работая в Нью-Йорке, я разговаривала с восьмилетним мальчиком, страдавшим от хронической головной боли. Его родители прошли с ним все обычные проверки и обследования у врачей, включая окулистов, но причина этих болей выявлена так и не была, после чего родители обратились к нетрадиционной медицине.

Я попросила этого мальчугана показать, где именно у него болит, и он прикоснулся к точкам на лбу, затылке и шее.

– Покажи мне эти места на акупунктурной, диаграмме, – попросила его я, подвинув к нему коробку с демонстрационными таблицами по акупунктуре.

– Ух ты, да точно в этих точках у меня и болит! – проговорил он, указывая на места, связанные с классическими проявлениями головной боли.

Маленький пациент также показал мне, где у него начинается боль и куда она распространяется.

– Попробуй в следующий раз, когда у тебя начнет болеть голова, нажимать на эти точки, – посоветовала я ему.

Через несколько недель я получила от мальчика весточку о том, что приемы шиацу ему помогли. Нет, головные боли не прекратились, но боль стала гораздо слабее, и он понял, что может ее контролировать.

Главное в этом случае было вовлечь этого мальчугана в процесс самоисцеления, причем так, чтобы у него разыгралось и включилось в работу воображение. Похожие истории об эффективности вовлечения маленьких пациентов в процесс контроля за своей температурой, кровяным давлением и тому подобным мне приходилось слышать от медсестер педиатрических отделений – это отличный способ преодоления страха и боли, выказывание уважения к уму ребенка. Конечно, никто не претендует на то, чтобы эти методы мгновенно излечивали пациентов, но они помогают, и их можно рекомендовать родителям, ухаживающим за больным ребенком дома.

Знаменитая ученая из Швейцарии, доктор Элизабет Кюблер-Росс, провела ряд важных исследований со смертельно больными детьми. Она изучала их рисунки, то, что они думают о себе и о других, о внешнем мире. Из ее работ следует, что ли в коем случае нельзя недооценивать детское понимание ситуации, нужно внимательно прислушиваться к больному ребенку. Особенно полезны бывают его рисунки.

Несколько лет назад в Нью-Йорке была организована выставка творчества госпитализированных детей, на материалах которой можно было бы поучиться врачам-профессионалам. На одном из рисунков был изображен ребенок размером с

маленький орешек, над которым склонились огромные фигуры в белых халатах с медицинскими инструментами в руках. На другом – печальное детское лицо и подпись: «Утром они идут на кухню за кусочком хлеба».

Многим детям в больницах причиняется боль без всякой на то нужды, так как, к сожалению, судя по материалам журнала «*Nurseweek*», этот вопрос не считается самым главным («Детская боль», ч.1, 24 января 1994; ч.2, 1 февраля 1994 г.). В суматохе дел еще недавно практически никого не интересовало распознавание боли у пациентов-детей, но сегодня проводится довольно много исследований, направленных на понимание языка жестов, выражения лица и голоса, особенно у детей, еще не умеющих говорить. Детям дошкольного возраста предлагают показать на те или иные картинки с различными выражениями лиц – от радостных до печальных и плачущих, или применяют специальные игры с использованием карандашей и игральных костей.

Многие родители, прочтя эти строки, скажут, что они-то умеют распознавать боль у своих детей – почему же их об этом не спросят медсестры и врачи? Вот здесь-то очень важно двустороннее общение.

У любящего отца или матери в распоряжении имеются много способов уменьшить боль у госпитализированного ребенка, и самое худшее, что они могут сделать – это испугать ребенка своими действиями.

Несколько лет назад на одной из улиц в Цюрихе меня остановил один знакомый – он был в безнадежном отчаянии. Его восьмилетний сынишка попал прямо из деревни в больницу с ожогами, полученными от взрыва бочки с бензином. У отца с сыном было полное взаимопонимание, он любил обнимать и гладить своего ребенка, но из-за ожогов был лишен возможности успокоить его таким образом.

– А как насчет его стоп? – спросила я.

– Стоп?

– Конечно. Они тоже обожжены?

Несчастный отец отрицательно покачал головой.

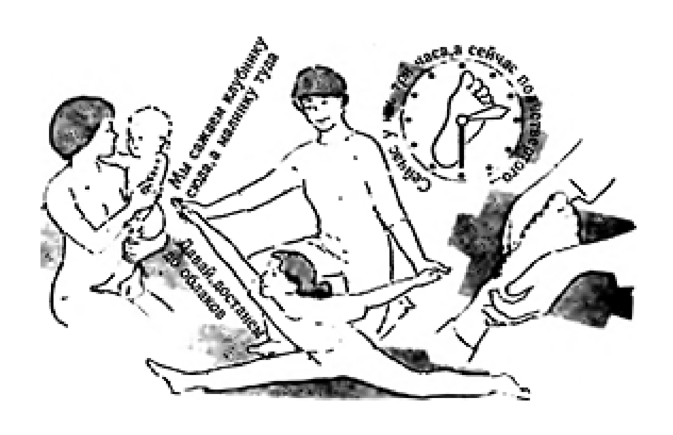
Я снабдила его литературой по шиацу и рефлексологии, продемонстрировала, как можно облегчить его сыну боль и снять

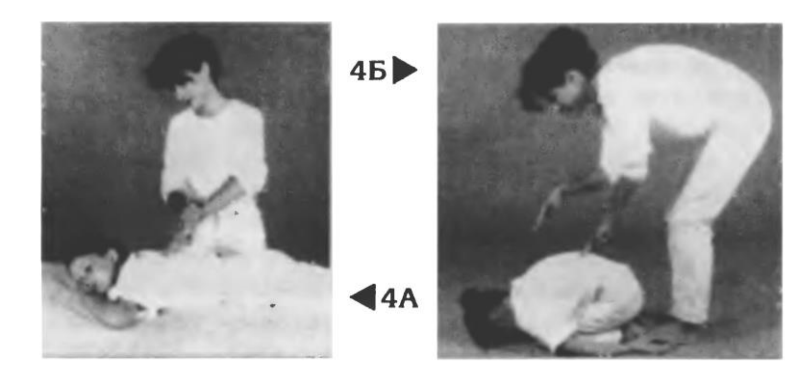
ощущение дискомфорта, как можно прикасаться к больному так, чтобы это касание несло бы в себе и любовь, и исцеление. Позже этот человек поделился со мной тем, как много это простое упражнение значило для них обоих, и что вскоре его сын пояснил отцу, воздействие на какие именно точки помогают облегчать ему боль.

Эти примеры демонстрируют самые разные ситуации, когда шиацу может использоваться для решения детских проблем и лечения маленьких пациентов. Мне еще раз хоте* лось бы подчеркнуть, что не следует ожидать «мгновенного излечения», но в каждом случае меня поражала «открытость» детей этому методу.

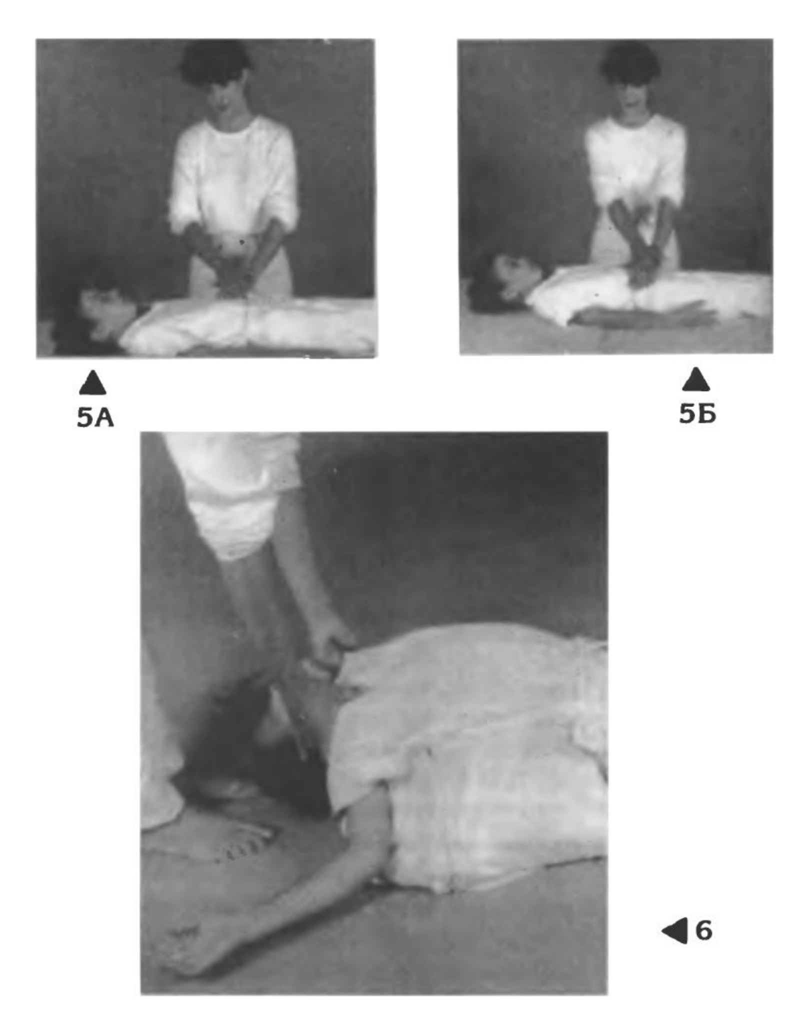
Занимающимся шиацу родителям нравится делиться между собой своим личным опытом. Один мой швейцарский ученик рассказал, что он регулярно занимался шиацу со своей двухлетней дочерью, говоря ей, нажимая на точки на ее ручках: «Здесь мы посадим немного смородины, а здесь – малины», так что потом она каждый день вглядывалась, не появились ли первые ростки.

Некоторые общие рекомендации по занятиям шиацу с маленькими детьми





1. В зависимости от возраста (и/или при наличии тех или иных проблем) можно с пользой использовать физзарядку и силу воображения («давай представим, что мы вытягиваемся, как жевательная резинка», «давай достанем до облака» и т. п.).
2. Точно так же можно при обработке пальцев на ногах использовать игру «сорока-ворона кашу варила». Обрабатывая стопы большим пальцем, можно «играть в циферблат» («сейчас у нас три часа, а сейчас полчетвертого»). Для снижения гиперактивности надавливайте большим пальцем на внутреннюю поверхность ступни – от большого пальца до пятки.
3. Если ребенок неусидчив, творчески используйте возможности различных поз и позиций (сидя, лежа на боку и др.). Шире применяйте миниприемы.
4. Чтобы помочь расслабиться ребенку, который капризничает или у которого что-то болит, если он не может заснуть или гиперактивен, сложите указательный и средний палец в форме буквы «V» и сначала проведите, а потом понажимайте на линии вдоль обеих сторон позвоночника (4А). Обработайте таким образом, спину ребенка, когда тот сидит на коленях, положив голову на пол (поза зародыша)(4Б).



5. (5А, Б) Чтобы успокоить ребенка или облегчить боли в животе, очертите ладонью круги по его животу в направлении по часовой стрелке.

6. (6) Чтобы помочь ребенку-астматику, уложите его на пол лицом вверх, подложив под спину подушку или свои ноги так, чтобы спина ребенка прогнулась. Понадавливайте

7А▶





◀7Б

на точки ниже ключицы вдоль всего плеча. Эта поза (аналог «позы рыбы» в йоге) также очень полезна для снятия болей в спине. Можно также выполнять это упражнение, стоя позади ребенка и просунув руки через его подмышечные впадины.

7. Чтобы помочь детям преодолеть неприятные ощущения от езды на автомобиле или полета на самолете, посадите их с выпрямленной спиной и попробуйте понадавливать на точки под затылком, расположенные посередине между ушами и шейными позвонками (7А). Надавите пальцами одновременно на ладонь ребенка и его запястье, а также научите его делать это самостоятельно (7Б).

Со временем и вы, и ваш ребенок найдете самые удобные

упражнения и получите от них много удовольствия.

Шиацу для пожилых людей

Как приятно видеть, когда семидесяти- и восьмидесятилетние женщины и мужчины занимаются йогой, тай-чи, ездят на велосипеде или ходят в горы. Эти люди полностью разрушают сложившийся взгляд на процесс старения. Из почти пятидесяти четырех миллионов пожилых американцев примерно четверть продолжают работать на полной ставке, и еще больше хотели бы продолжать работать, несмотря на свой пенсионный возраст. По прогнозам Бюро переписи населения США, по мере увеличения средней продолжительности жизни (это больше касается женщин, чем мужчин), количество людей старше шестидесяти пяти лет к 2030 году в Америке достигнет семидесяти миллионов человек и составит таким образом 20 процентов всего населения.

Согласно статье, опубликованной в *«New England Journal of Medicine»* (28 января 1993 г., том 328, с. 246–252), пожилые люди составляют значительную часть лиц, которые пользуются нетрадиционной медициной. Этого явления в США до недавнего времени практически не наблюдалось. Оно означает, что шиацу при некоторых обстоятельствах может получить среди пожилого населения еще большую популярность.

Для занятий шиацу совершенно не обязательно находиться в прекрасной физической форме. Упражнения могут приносить радость и тем, кто не так резв и гибок, как когда-то, но кто молод сердцем. Шиацу доступно супружеским парам всех возрастов, и начинать заниматься им никогда не может быть слишком рано или слишком поздно.

Дедушки, бабушки, прадедушки и прабабушки — все могут извлечь для себя пользу из этих упражнений, причем занимаясь ими с внуками, правнуками или самостоятельно.

В культурах, богатых традициями, пожилых людей и стариков уважают за их мудрость, и часто они стоят во главе семьи, клана, дома. На Западе многое из этого было утеряно.

Печальная примета Америки 90-х годов заключается в том, что стариков отправляют в приюты, дома престарелых за сотни миль от родного дома. Самый элементарный уход за ними стал роскошью, которую немногие могут себе позволить, и это становится ужасающим свидетельством кризиса медицинского обслуживания в США. Все мы собираемся жить как можно дольше, и нам тоже потребуется особый уход.

Шиацу для лиц, требующих особого ухода

В учебные программы некоторых канадских школ медсестер включен курс «исцеляющих прикосновений», уделяющий особое внимание потребностям пожилых людей.

Монреальский врач Элизабет Райхель, специалист по проблемам гериатрии (науки о заболеваниях старческого возраста и их лечения), подчеркивает большое значение прикосновений. Она использует шиацу в своей клинической практике и поэтому пригласила меня в свою монреальскую клинику провести некоторое время с пожилыми пациентами, страдающими болезнью Альцгеймера, так как она обнаружила, что они особенно чутки к прикосновениям, и хотела, чтобы я научила медсестер и санитарок некоторым приемам шиацу.

Впечатление от вида людей, больных этим недугом — мужчин и женщин, постоянно и беспокойно расхаживающих туда-сюда, часто совершая одни и те же движения, меня просто потрясло.

Повышенный уровень тревожности этих больных и их непрекращающееся движение заставили меня несколько

модифицировать приемы шиацу так, чтобы их можно было использовать в редкие минуты спокойствия пациентов. Наиболее действенный успокоительный эффект давала обработка плеч, ладоней, ног и стоп. Стрессовые симптомы были гораздо меньше заметны в тех палатах, где пациенты с болезнью Альцгеймера не были изолированы друг от друга.

В доме престарелых в городе Венатчи в штате Вашингтон с успехом применяется экспериментальная программа занятий с пациентами физическими упражнениями и приветствуется общение больных с домашними животными.

Однако в США большинство страдающих болезнью Альцгеймера находятся у себя дома, и это может превратить жизнь семьи в настоящий ад. При помощи некоторых приемов шиацу (может, лишь надавливая на ладони или стопы) можно добиться успокоения больных хотя бы на небольшое время несколько раз в день, так что стоит попытаться.

Представители швейцарского Красного Креста как-то попросили меня провести несколько занятий по шиацу для медсестер, работающих с больными пожилыми пациентами на дому. Помимо того, что шиацу приносит чисто физиологическое облегчение, оно еще хорошо тем ощущением участия, сострадания, которые получают старики, ведь щиацу представляет собой форму ненавязчивого общения, особенно ценного для одиноких пожилых людей.

В шиацу есть нечто большее, чем просто механическое воздействие.

Мне приходилось наблюдать, как берлинский врач-физиотерапевт Инга Берлин творила буквально чудеса, работая с семидесятилетним мужчиной, перенесшим инсульт и которому врачи предсказали, что он больше никогда не сможет самостоятельно передвигаться.

— Это чушь! — заявила Инга. Сочетая физиотерапию с приемами глубокого дыхания, шиацу, визуализациями энергии «ки» и чувством юмора, за несколько недель она смогла поставить старика на ноги, научила его ходить с палочкой и делать упражнения, лежа на коврике.

В своей прекрасной работе *«Организм без возраста, разум вне времени»* врач и философ Дилак Чопра описывает трехсотпроцентное улучшение мышечной активности, чувства равновесия и мыслительных способностей престарелых людей (в возрасте 87–96 лет), занимавшихся в течение двух месяцев упражнениями с отягощениями в рамках курса, организованного геронтологами Бостонского университета Тафта.

В последующих работах этой исследовательской группы было показано, как самые немощные восьмидесяти- и девяностолетние старики меняли свои костыли на палочки и поднимались по лестницам гораздо быстрее уже после нескольких недель занятий с отягощениями для ног *(New York Times*, 23 июня 1994 г.).

Основываясь на этих и других материалах, доктор Чопра говорит о связанных со старением заблуждениях и тех факторах, которые замедляют старение — это ежедневные хлопоты по дому, физические упражнения, полные и счастливые взаимоотношения в семье.

Однако все это недоступно для тех стариков, которые живут в бедности, одиночестве и изоляции от общества, которое с ними уже вообще никак не считается.

Свое самое сильное впечатление от «осени жизни» я получила в 1992 году в Кейптауне, помогая своей матери оправиться от сердечного приступа и операции по имплантации тазобедренного сустава. Мы вместе с ее физиотерапевтом занимались с ней изометрическими упражнениями четыре недели — до тех пор, пока она не смогла самостоятельно сначала спуститься с кровати в инвалидную коляску, потом сменить ее на костыли, затем — на палочку. Здесь очень полезными оказалась

координация дыхания с движениями, так как мама задерживала дыхание при любой дополнительной нагрузке.

В молодости моя мама прекрасно играла в хоккей и гольф, замечательно танцевала танго. Пытаясь помочь ей начать ходить, я на все это и опиралась, используя знакомые ей зрительные образы и движения.

– Давай, мамочка! – обычно говорила я. – Представь, что ты на паркете танцзала. Начнем! Два шага вперед, один назад!

Спина ее выпрямлялась, мама словно наполнялась какой- то новой, дополнительной энергией. Мы тогда вдоволь насмеялись!

Перед тем, как мой отец умер от лейкемии, он перенес несколько хирургических операций, и ему очень нравилось, когда я для облегчения болей и уменьшения напряженности мышц обрабатывала его плечи, спину, шею, ладони и стопы. В молодости он тоже был прекрасным спортсменом – играл в бейсбол, теннис, гольф, так что разговорить его о днях юности большого труда не составляло. Когда он под благотворным воздействием кончиков моих пальцев начинал вспоминать, его энергия обычно резко возрастала.

Когда мама после операции начала самостоятельно передвигаться и ее уже начала раздражать потребность в помощи детей, мы со старшим братом Патриком, вспоминая, как она сама учила нас ходить, обычно шутили, что «маятник жизни качнулся вспять».

В кейптаунском доме для престарелых «Avondrust», где моя мама прожила последние годы своей жизни, я провела двухнедельные занятия с обслуживающим персоналом, и отдача от этих курсов была чрезвычайно велика. Я многому научилась, просто наблюдая за тем, как возникает взаимопонимание и контакт между медсестрами и их пациентками.

Для менее подвижных пожилых людей основное препятствие и трудность – это лестницы и коридоры, требующие для преодоления некоторых навыков и определенного «планирования». Способность или неспособность к передвижению часто определяется тем временем, которое требуется старому человеку, чтобы из точки А попасть в точку Б. Несколько сеансов шиацу могут помочь увеличить подвижность

суставов и улучшить дыхание пациентов, так что приходящим сиделкам и медсестрам, родственникам или самим пожилым людям их следует выполнять регулярно.

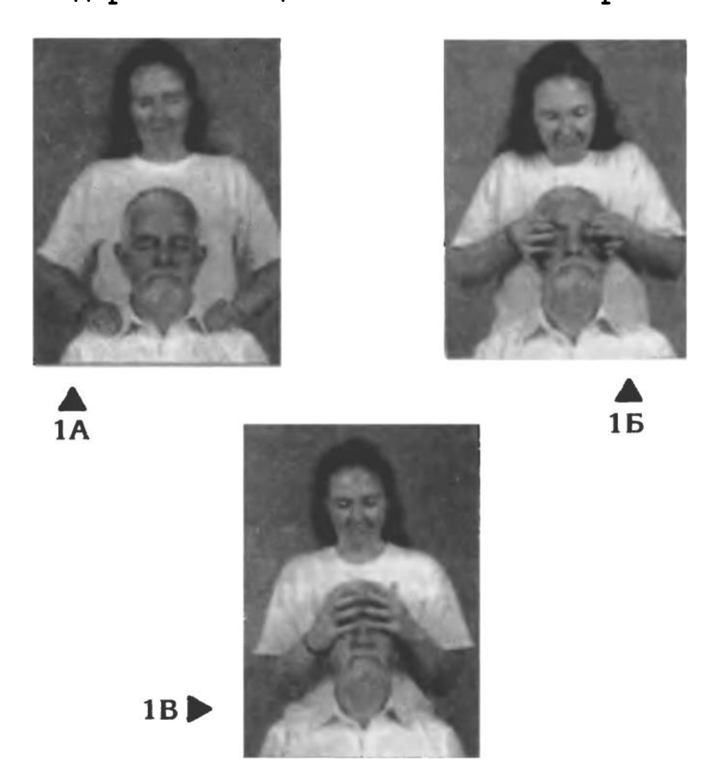
На всех моих занятиях мы особенно подчеркиваем внимание к обычным/повседневным нуждам и занимаемся несколькими основными приемами. Мы не только работаем друг над другом, но и по возможности пытаемся в качестве «моделей» использовать реальных пациентов. Все находят, что эти приемы очень легки в освоении и применении. Некоторые из медсестер ежедневно находят время, пусть даже десять минут, на проведение сеансов шиацу со своими подшефными.

Нужно также сказать, что все отмечают положительные побочные эффекты от этих ласковых, безболезненных прикосновений и используют некоторые из принципов шиацу, чтобы поднять больного с постели и пересадить его в инвалидную коляску, или наоборот, уложить хронически больного человека в постель, чтобы помочь кому-то умыться, принять ванну или одеться.

Этот опыт укрепил меня в убеждении, что используя приемы, приносящие радость и облегчение, медицинский персонал действительно может творить чудеса, как для себя, так и для своих пациентов, снимая таким образом многие болезненные и неприятные проблемы, обычно ассоциируемые с больницей или домом престарелых. Это общее правило, но тем более оно важно при работе с хронически больными людьми.

И в заключение еще один совет. Наиболее слабым пациентам требуется минимальное давление пальцев. Надавливать нужно очень мягко. С практикой придет и умение варьировать приемы. Конечно, использование упражнений зависит в первую очередь от состояния здоровья пациента _и его восприимчивости. При работе с прикованными к постели пациентами или особо истощенными больными более эффективным и успокаивающим, чем шиацу, может оказаться натирание их ладоней, стоп, спины и ягодиц мягкими, хорошо пахнущими лосьонами.

Типичные приемы для снятия обычной боли и ее профилактики, а также для работы с хронически больными или психически нездоровыми пациентами любого возраста



1А

1Б

1В

Голова и плечи **(если пациент может сидеть или находиться в инвалидной коляске):**

1 А. Мягко помните плечи.

1Б. Помните брови.

1В. Надавите на переносицу и отпустите.

1Г. Мягко, без особой силы сдавите голову.

1Д. Надавите пальцами на точки головы вплоть до шеи (см. часть 1, раздел «Головные боли»).

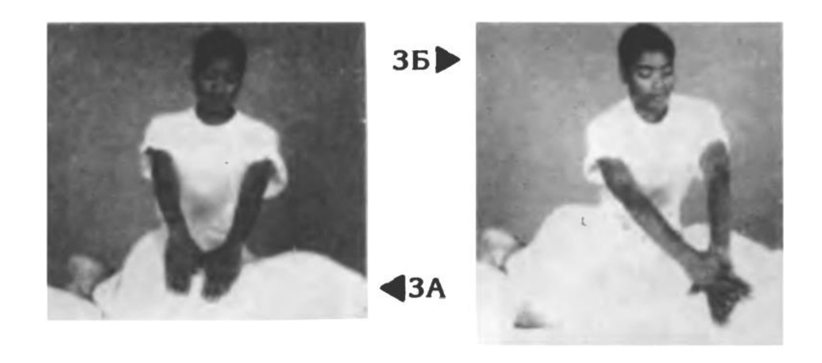
1Е. Мягко нажмите и медленно очертите пальцами круги по вискам.



Это помогает при головных болях, напряжении шеи и плеч, а также от усталости глаз.

Лицо:

2. Надавите на точки под скулами на обеих щеках (см. часть 1, раздел, посвященный гиперемии). *Это помогает при гиперемии от синусита, простуды, от затруднений с дыханием.*



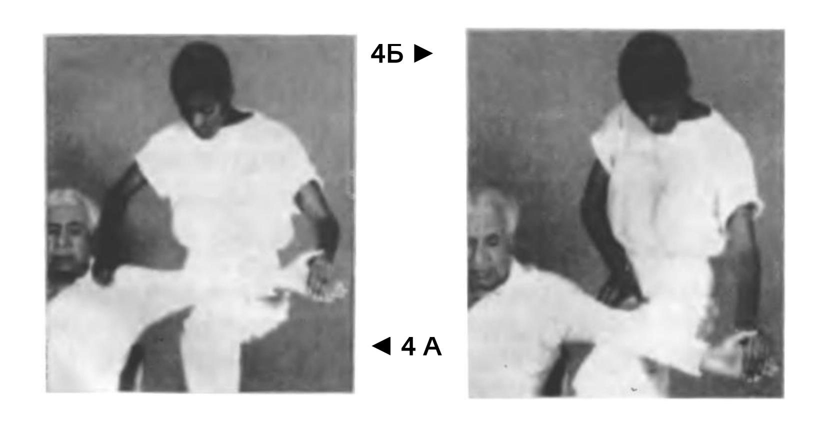
Обработка спины в положении лежа на боку:

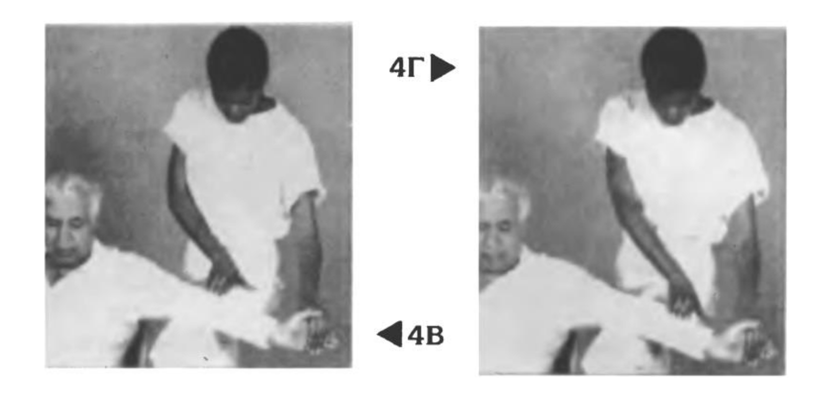
3А. При помощи сильного надавливания и постепенного отпускания пальцев обработайте обе стороны позвоночника. Руки должны быть прямыми.

3Б. Надавите ладонями на копчик.

Помогает при болях в спине, запорах, бессоннице.

Обработка рук:





4А-Г. Вытяните руку пациента в сторону ладонью вверх и поддерживайте ее. Отставьте большой палец пациента в сторону и прожмите точки, расположенные по линии от его плеча до большого пальца (см. часть 1, раздел, посвященный гиперемии).

Эго *помогает при проблемах с дыханием – при хронической астме, аллергии, скоплении в легких жидкости.*

Обработка ног и рук (соблюдайте последовательность приемов для стоп и ладоней – см. часть 3, раздел «Семейное шиацу»):

5А, 5Б. «Прогладьте» ноги в противоположных направлениях (с внутренней стороны – снизу вверх, с внешней



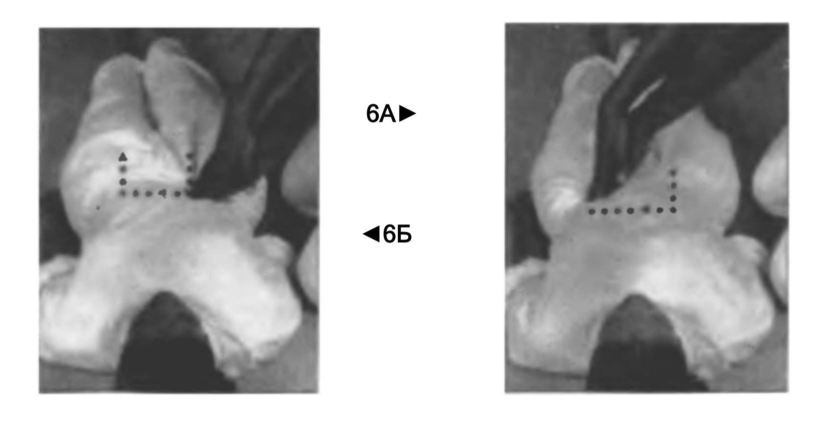


– сверху вниз). Способствует улучшению кровообращения, снимает с ног усталость, уменьшает одеревенелость ладоней. Может применяться к пациентам с артритом, но в этом случае работать надо очень нежно.

Обработка живота:

6А, 6Б. Надавите на живот по ходу толстого кишечника (на восходящую, поперечную и нисходящую кишку) в направлении, указанном стрелкой. При запорах используйте быстрые «перекатывающиеся» надавливания, а при поносах – более медленные движения.

Это помогает при запорах, поносах, метеоризме (газах) и неприятных ощущениях в области живота (см. часть 1, раздел «Запоры»).



7►



Дополнительные приемы при стрессе или унынии:

7. Мысленно очертите окружностью три верхних грудных позвонка. Несильно нажмите на эту область большими пальцами руки или всей ладонью и придержите в таком положении. *Это помогает при жестком дыхании в случае стресса или уныния*.

И, наконец, еще один совет: используйте эти приемы нежно и вдумчиво. Скоро вам станет понятнее, какие из приемов действуют наиболее благотворно на вас и ваших любимых, на знакомых и пациентов. Иногда для облегчения боли, снятия ощущения дискомфорта и передачи своего сострадания пациенту бывает достаточно пяти минут.

Скрашивание последних дней жизни

Мне пришлось провести несколько дней у постели умиравшей от рака груди и легких подруги, которая училась у меня шиацу. Она была очень активной личностью, журналисткой, часто принимавшей участие в уличных демонстрациях и шествиях. Она знала, что умирает, и это совершенно выводило ее из душевного равновесия. Религию она презирала, ей хотелось лишь собрать свой рюкзак и отправиться бродяжничать в осень Новой Англии, чтобы умереть там среди буйства осенних красок.

Она была уже настолько больна, что не вставала с постели, и поэтому мы вели разговор о ее последнем «путешествии».

– Не думай, что это конец, – убеждала я. – Смерть – это вроде как смена одного состояния на другое, и в этом другом состоянии, наверное, тебя будут ждать другие задачи. Ты будешь продолжать учиться и развиваться – ведь ты слишком активна, чтобы просто испариться или парить в облаках!

– Мне это нравится, – смеялась она.

Через месяц моя подруга скончалась.

Эту историю я как-то рассказала на одном из моих занятий, и в ответ услышала вопрос:

– А какой толк тогда от шиацу? Ведь ваша подруга умерла!

– Да, но шиацу в сочетании с нашими чудесными беседами исцеляли душу и несли в себе внутреннее примирение, – ответила я. – Такой опыт обогащает.

Скрасить людям последние дни – это большое искусство. В частности, многим практическим вещам научили меня медицинские сестры – особенно тому, как настроиться «на волну», систему верований и убеждений умирающего человека.

В нью-йоркском хосписе клиники Кабрини есть замечательная монашка, которую зовут сестра Лоретта Паламара. Она ходит по ночам по палатам, переодетая в клоуна или Чарли Чаплина.

Она и подобные ей люди, помогающие скрасить последние дни юмором, состраданием и участием, часто подчеркивают способность умирающего легче относиться к смерти, чем это свойственно членам его семьи. Барьеры преодолеваются гораздо легче – груз прошлого уже не тяготит, и на первый план выступает самое главное.

Все работающие с умирающими людьми отмечают важность участливых прикосновений, особенно в тех случаях, когда чувства уже нельзя выразить словами. Не так давно сестра Лоретта в

своем клоунском наряде за пятнадцать минут сняла боль у мужчины, у которого та не проходила уже несколько недель, причем никаких слов ей для этого не понадобилось — только мимика.

Даже немного попрактиковавшись с приведенными в данной книге упражнениями, вы сможете многое сделать для избавления от боли и облегчения общего состояния умирающего родственника или друга, как молодого, так и старого. Можно также втирать в ладони, стопы или спины больных нежный крем — это особенно полезно, если пациенту приходится долго лежать в постели. Тем самым никакого вреда вы ему не причините, а это можно продолжать делать даже тогда, когда ваш любимый человек находится в состоянии комы или без сознания. Известно, что последним уходит чувство слуха, так что проигрывайте больным их любимую музыку — при необходимости это можно делать при помощи переносного плейера.

Нет ничего более прискорбного, как видеть в полуоткрытую дверь больничной палаты членов семьи больного, которые стоят, перешептываясь и всхлипывая, вокруг его кровати и отводят от него взгляд или слепо глядят на умирающего.

Когда отведенное на посещение больного время истекает, все с шумом устремляются к выходу из палаты, а человек умирает через час — когда рядом с ним никого уже нет.

Наша так называемая «цивилизованная» западная культура утратила многие древние обычаи, которые помогали душе продолжать жить, а родственникам справляться с чувством утраты. Все усилия в похоронных бюро Америки направлены лишь на украшение покойного, причем в США гримируют умершего так, как это не делают нигде в мире.

Еврейский обычай сидеть в положении «шивах» в течение семи дней после смерти человека предлагает определенную форму поведения для выражения горя и печали. Нью-Орлеанские траурные процессии с джазом ведут свое начало от

древних африканских ритуалов, когда похороны были коллективным мероприятием, и прохожие присоединялись к похоронной процессии независимо от того, знают они покойного или нет. Так как я выросла в Южной Африке, то знаю о местных древних обычаях поклонения предкам: я слышала прощальные речи, в которых к покойному обращаются по имени – это резко отличается от наших вежливых похорон, на которых люди стараются держаться от гроба подальше. Прощальная песня племени Кхоза *«Хамба Кахле»* – «Будь здоров!» представляет собой форму прощания с живым другом.

В восточных религиях последнее прощание с человеком также связано со сложными ритуалами.

Сегодня некоторые люди создают свои формы прощания, особенно со своими любимыми, умершими в молодом возрасте от СПИДа или рака. Родственники и друзья собираются вместе, чтобы почитать стихи, поделиться воспоминаниями, рассеять пепел, высадить деревья или цветы, чтобы учредить гранты или стипендии для продолжения той работы, которую вел покойный. Похоже, что главным здесь является создание ощущения преемственности для преодоления чувства опустошенности, одиночества, горя и утраты.

В Мексике и у американцев мексиканского происхождения существует замечательная традиция – ежегодно в день Всех Святых 1 ноября отмечать День Поминовения. Этот обычай восходит к ритуалам древних ацтеков, который перекликается с обычаями других древних племен – например, праздник Хэллоуин у древних кельтов, отмечающийся 31 октября.

В День Поминовения члены семьи собираются на кладбищах, где они приводят в порядок могилы и украшают их цветами. В католической Европе также бытуют варианты этой традиции – например, в некоторых районах Германии и Швейцарии это Праздник Всех Святых, когда родственники после церковной службы возлагают цветы на могилы близких.

Так как моя семья рассеяна по трем континентам (в США,

Великобритании и Южной Африке), кончина кого-нибудь из членов нашей семьи становится беспокойным событием, связанным с межконтинентальными телефонными переговорами, срочными перелетами на огромные расстояния, и нигде это печальное событие не оставляет чувства семейной преемственности.

Я всегда открыто говорила о смерти с обоими моими родителями. Я знала об их пожеланиях на случай смерти, и это мне во многом помогло.

Родители мои скончались в конце 1993 года с интервалом в пять недель. Отец умер в США, во Флориде, а мать – в Южной Африке, в Кейптауне. Последние сорок лет они жили в разводе.

В прощании с ними важным связующим звеном стали лепестки роз. Я разбросала эти лепестки над местом в Мексиканском заливе, где был рассеян прах моего отца и затем привезла лепестки с тех же роз к себе домой в Техас. Я чувствовала, что мне скоро придется везти их с собой в Кейптаун на похороны матери – вместе с розами из Доминиканского монастыря, с которым она была связана, и лепестками роз из сада моего двоюродного брата Джеффри из английского Винчестера. Я сохранила немного этих лепестков у себя дома, и в следующую свою поездку посыплю ими могилу родителей матери и ее брата в Горячо любимом ею корнуэллском Редруте. Я подарила саженцы желтых роз самым близким подругам матери, чтобы те могли высадить их в память о ней.

После того как мы с братом развеяли пепел отца в Мексиканском заливе, моя тетя Петти полила эти волны коньяком – он любил по южноафриканскому обычаю выпивать рюмочку на закате. В могилу матери я опустила пакетик ее любимого чая, так как она была большой его поклонницей. Ритуалы дзен-буддизма вдохновили меня на установку рядом с погребенными урнами чаши риса и палочек для еды – чтобы души умерших могли подкрепиться в ходе своего путешествия.

Тем самым я говорю им: «Прощайте!»

Содержание: